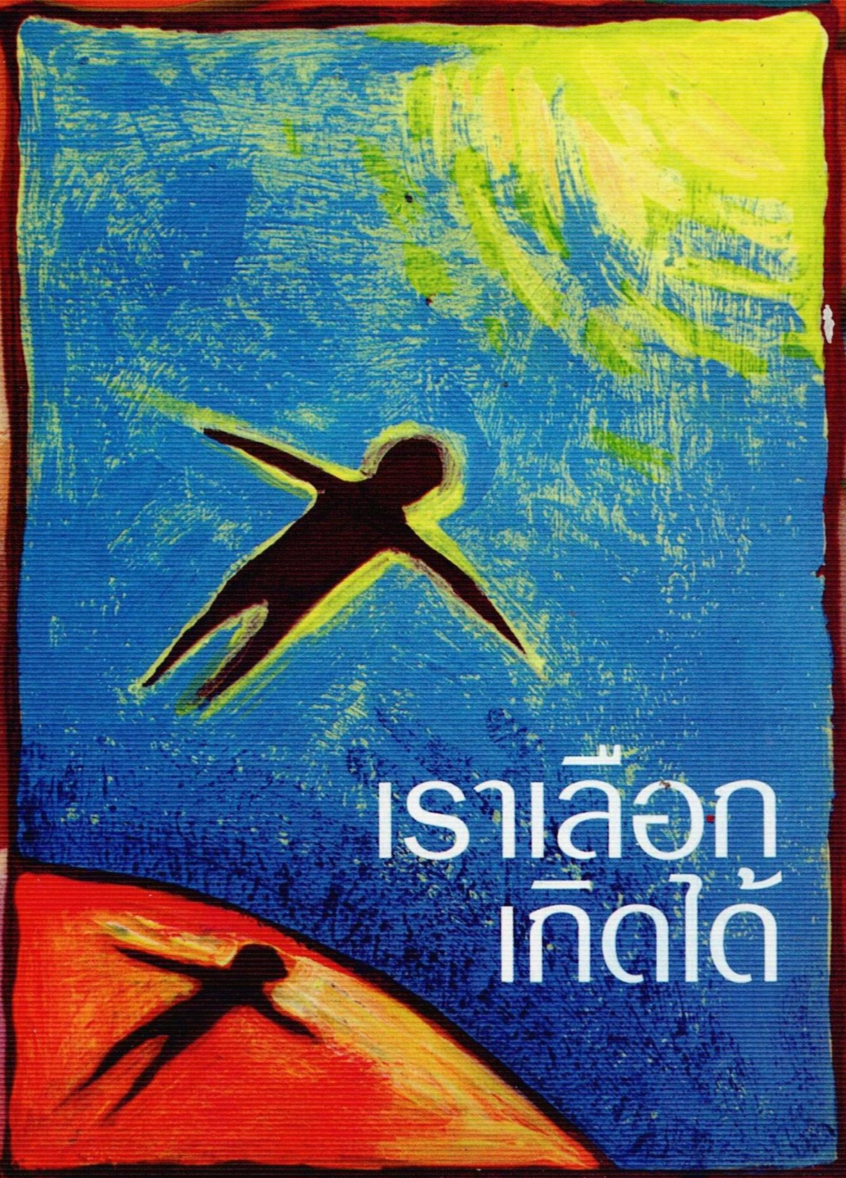


เราเลือกเกิดได้

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

เราเลือกเกิดได้
พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

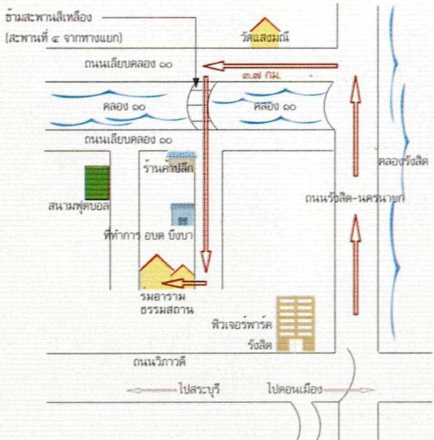


ร่มอารามธรรมสถาน

ศูนย์อบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

97 หมู่ 3 ถนนคลอง 10 ต.บึงบา อ.หนองเสือ จ.ปทุมธานี 12170 โทร. 089-963-8941

แผนที่ไปร่มอารามธรรมสถาน



กำหนดการอบรม

วันที่ 17-24 มกราคม 2552 (เต็มแล้ว)
วันที่ 14-21 กุมภาพันธ์ 2552 (เต็มแล้ว)
วันที่ 27 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม 2552 (เต็มแล้ว)
วันที่ 14-21 มีนาคม 2552 (เต็มแล้ว)
วันที่ 11-18 เมษายน 2552 (เต็มแล้ว)
วันที่ 11-18 กรกฎาคม 2552
วันที่ 1-8 สิงหาคม 2552
วันที่ 21-23 สิงหาคม 2552
วันที่ 12-19 กันยายน 2552

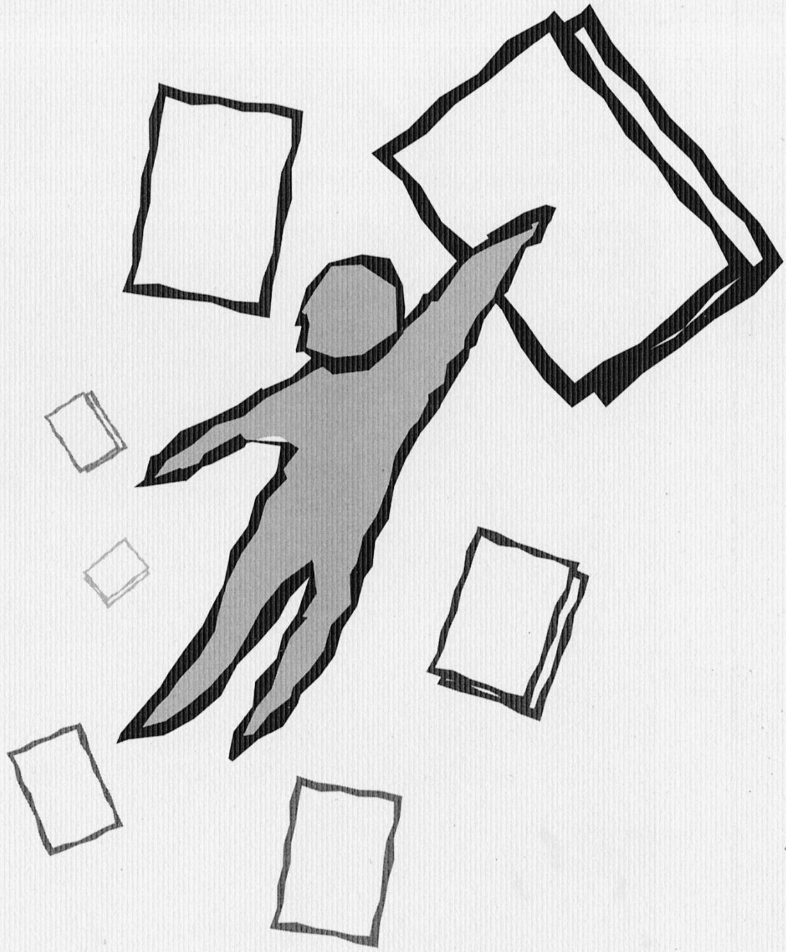
ผู้สนใจสมัครแต่เนิ่นๆ ได้ที่ ร่มอารามธรรมสถาน ตามที่อยู่ด้านบน การรับสมัครถือตามลำดับของใบสมัครที่ได้รับ

หนังสือและสื่อธรรมะของพระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

หนังสือธรรมะ 1. กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด 2. ปมปริศนาสีนามิ ผนวก จริงตามความเป็นจริง 3. บัญชีชีวิต 4. ชีวิตคือละคร 5. จากหอคอยสู่ดวงดาว **MP3** 1. ธรรมที่ครองโลก 2. วิถีธรรม 3. จริงตามความเป็นจริง ผนวก ธรรมรสบทกวี 4. วิปัสสนากรรมฐาน **DVD** กรรมใดใครก่อ

ผู้ที่ต้องการติดต่อ คุณธนวรรณ เอกสิทธิ์พงษ์ 02-635-3998 (เวลางาน) อ.สุวรรณา สุวรรณผล 08-5482-7460

อนึ่ง ผู้ที่ร่วมทำบุญโดยนำเงินฝากเข้าธนาคารหากต้องการใบอนุโมทนาบัตร ขอให้ส่งใบนำฝากพร้อมทั้งแจ้งที่อยู่มาด้วย



เราเลือกเกิดได้

โดย

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

ร่มอารามธรรมสถาน ๙๗ หมู่ ๓ ถนนคลอง ๑๐ ต.บึงบา อ.หนองเสือ
จ.ปทุมธานี ๑๒๑๗๐ โทร. ๐๒-๙๐๘-๙๐๐๗

อุทิศแด่
บุพการีและเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายในวัฏสงสาร
มอบให้เป็นสมบัติของโลกเพื่อแจกเป็นธรรมทานห้ามนำไปจำหน่าย

ธรรมบรรณาการ

แด่

....

จาก

....

เราเลือกเกิดได้

โดย พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท ออฟเซ็ท เพรส จำกัด

โทร. ๐๒-๙๔๓-๘๓๗๓-(๔) โทรสาร ๐๒-๕๑๐-๗๗๕๓

ผู้อุปถัมภ์การพิมพ์

คุณพ่อวัชระ คุณแม่ทองสุก โลทารักษ์พงศ์ และครอบครัว

คุณชัยสิทธิ์ (กุ้ง) คุณธนวรรณ (เจี๊ยบ) เอกสิทธิพงษ์ และครอบครัว

หนังสือของพระอาจารย์ที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน

๑. กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด ๒.บัญชีชีวิต ๓.จากหอคอยสู่ดวงดาว

๔. เราเลือกเกิดได้

MP 3 และ DVD ของพระอาจารย์

๑. ธรรมที่ครองโลก ๒.วิปัสสนากรรมฐาน

๓. จริงตามความเป็นจริง(ผนวกธรรมรสบทกวี)

๔. DVD กรรมใดใครก่อ

ท่านที่ต้องการหนังสือและ MP 3 ของพระอาจารย์ ติดต่อได้ที่

คุณธนวรรณ (เจี๊ยบ) เอกสิทธิพงษ์ **โทร.๐๒-๒๖๖-๘๒๔๕-(๙)** ในเวลางาน

อาจารย์สุวรรณา สุวรรณผล **โทร. ๐๘๕-๔๘๒-๗๔๖๐, ๐๒-๕๘๒-๐๗๑๗**

ท่านที่มีจิตศรัทธาจะร่วมอุปถัมภ์การพิมพ์หนังสือและจัดทำ MP 3 ของพระอาจารย์

สามารถนำเงินฝากเข้าบัญชีออมทรัพย์	ชื่อบัญชี **กองทุนเพื่อสื่อธรรมะ**
ธนาคารกสิกรไทย สาขาถนนแจ้งวัฒนะ	เลขที่บัญชี **๔๗๐-๒-๓๘๖๑๓-๑**
ธนาคารกรุงไทย สาขาบ้านผือ	เลขที่บัญชี **๔๓๑-๐-๐๑๒๒๘-๐**

ท่านที่มีจิตศรัทธาจะร่วมทำบุญสร้างศาลาปฏิบัติธรรม

สามารถนำเงินฝากเข้าบัญชีออมทรัพย์	ชื่อบัญชี **กองทุนร่มอาราม**
ธนาคารกสิกรไทย สาขาถนนแจ้งวัฒนะ	เลขที่บัญชี **๔๗๐-๒-๔๒๒๗๓-๑**
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคลอง ๑๐ (ธัญบุรี)	เลขที่บัญชี **๓๑๘-๒-๓๘๐๖๐-๙**

ปฐมบท

พิมพ์ครั้งที่ ๑

เราเลือกเกิดได้เป็นการรวบรวมเรื่องที่ผู้เขียนได้เขียนเป็นตอนๆ ลงพิมพ์ในนิตยสาร Secret ซึ่งเป็นนิตยสารรายปักษ์ เป็นหนังสือในเครือของ บมจ. อมรินทร์พริ้นท์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง ผู้เขียนขออนุโมทนาในกุศลจิตของคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ประธานกรรมการบริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ของบมจ. อมรินทร์พริ้นท์ติ้งฯ ตลอดจนคุณอุษาวดี สินธุเสน บรรณาธิการบริหาร นิตยสาร Secret ที่นิมนต์ให้ผู้เขียนเป็นนักเขียนประจำในนิตยสารดังกล่าว อันทำให้ผู้เขียนต้องคิดหาเรื่องเขียนเป็นประจำ มิฉะนั้นก็คงไม่มีเรื่องใหม่ๆ มาให้ผู้อ่านได้อ่านกัน เพราะในช่วง ๒ ปีที่ผ่านมา ผู้เขียนมีกิจส่วนใหญ่อยู่กับการสร้าง**ร่มอารามธรรมสถาน** ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ขณะเดียวกันก็จัดบอรมวิปัสสนากรรมฐานไปด้วย ทำให้เวลาที่จะเขียนหนังสือเป็นเรื่องเพื่อพิมพ์ให้ผู้อ่าน ซึ่งติดตามงานของผู้เขียนไม่มีเหมือนแต่ก่อน

ปัจจุบันงานสร้างร่มอารามธรรมสถานยังไม่แล้วเสร็จ อยู่ในช่วงการก่อสร้างอาคารปฏิบัติธรรมหลังใหญ่ เพื่อใช้แทน

อาคารปฏิบัติธรรมชั่วคราวหลังเดิมซึ่งมีขนาดเล็ก รายละเอียดเกี่ยวกับร่มอารามธรรมสถาน ปรากฏอยู่ในข้อความด้านในของปกหน้าและปกหลังหนังสือเล่มนี้ หากผู้อ่านมีจิตศรัทธาประสงค์จะร่วมสร้างอาคารปฏิบัติธรรม อันเป็นการสนับสนุนการให้ธรรมทาน ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นเลิศกว่าทานทั้งปวง สามารถที่จะนำเงินฝากเข้าบัญชี กองทุนร่มอาราม ตามที่ปรากฏในปกรองด้านในของหนังสือฉบับนี้

ขอความสุขกายสุขใจ ปัญญาบารมี ตลอดจนความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกและทางธรรม จงสำเร็จแก่ผู้อ่าน สมดังปรารถนาด้วยเทอญ.

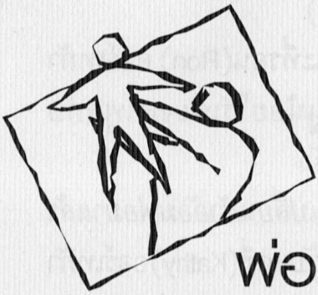
ขอเจริญพร

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

ร่มอารามธรรมสถาน

๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๑

ลำดับเรื่องในเล่ม



พ่อกลับชาติมาเกิดเป็นลูก

มีความจริงหลายอย่างที่เกี่ยวกับชีวิตของทุกๆคน แต่คนส่วนใหญ่กลับไม่เชื่อ เช่น...

กรรมและการให้ผลของกรรมมีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง

มีตัวอย่างที่จะพิสูจน์ว่ากรรมและการเวียนว่ายตายเกิดมีจริงอยู่หลายวิธี โดยเฉพาะในเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด ในที่นี้จะนำเสนอเรื่องการระลึกชาติได้ของเด็กอเมริกันคนหนึ่ง

ที่มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย [University of Verginia] ในมลรัฐแมรี่แลนด์ ทางมหาวิทยาลัยได้จัดตั้งสถาบันค้นคว้าเรื่องการกลับชาติมาเกิดอย่างจริงจัง มีกรณีศึกษาที่ได้จากการรวบรวมหลักฐานว่าการเวียนว่ายตายเกิดมีจริง จากการระลึกชาติได้นับพันกรณี เช่น กรณีที่พ่อตายไปแล้ว กลับมาเกิดเป็นลูกของตนเป็นต้น

เรื่องเกิดที่ครอบครัวออ์เทก้า (Ortega) ซึ่งอาศัยอยู่ที่รัฐโคโรลาโด ชายชราผู้หนึ่งชื่อออร์กี้ ออร์เทก้า ตายไปด้วยสาเหตุ

เส้นโลหิตแตก เมื่อปี ค.ศ. 1993 อีกหนึ่งปีต่อมาครอบครัวดังกล่าวได้ให้กำเนิดเด็กชายคนหนึ่ง ชื่อว่ากัส(Gus)

เมื่อกัสอายุได้ขวบครึ่ง วันหนึ่งขณะที่รอน(Ron) ออร์เทก้าผู้เป็นพ่อกำลังเปลี่ยนผ้าอ้อมให้กัส หนูน้อยไร้เดียงสาพูดกับพ่อของเขา ที่ทำให้รอนถึงกับสะดุ้งไปทั้งตัว

รู้ไหมพ่อตอนผมอายุเท่าพ่อผมเคยเปลี่ยนผ้าอ้อมพ่อมาแล้ว

รอนได้นำคำพูดของลูกน้อยไปบอกกับแคธี่(Kathy)ออร์เทก้าภรรยาของเขา แคธี่ซึ่งเป็นคนเคร่งครัดศาสนา(คริสต์) ฟังแล้วแทบไม่เชื่อ แต่ต่อมากัสได้พูดถึงเรื่องของตนในอดีตชาติที่เป็นพ่อของรอนบ่อยๆ ทำให้ทั้งรอนและแคธี่ต้องเชื่อว่า ลูกชายของตนคือคุณพ่อออร์กี้กลับชาติมาเกิดจริงๆ

มีอยู่วันหนึ่งรอนเอารูปเก่าของพ่อ ที่ถ่ายไว้กับญาติมิตรนับสิบคนวางไว้บนโต๊ะ กัสตรงเข้าไปดูแล้วชี้ไปที่ชายผู้หนึ่งซึ่งนั่งอยู่ตรงกลางกลุ่ม แล้วพูดว่า นี่ไงผม รอนเข้ามาดูถึงกับสะดุ้งอีกครั้งเพราะใบหน้าที่ลูกชายตัวเล็กของเขาชี้ คือพ่อของเขานั่นเองกัสไม่เคยเห็นหน้าพ่อเขาเลยเพราะตอนพ่อเขาตายนั้นกัสยังไม่เกิด

อีกครั้งหนึ่งที่กัสพูดกับรอนว่า *คุณปู่ออร์กี้มีน้องสาวคนหนึ่งเธอตายไปแล้วไปเกิดเป็นปลา*

เรื่องน้องสาวของพ่อหรือผู้เป็นน้าตายไป เป็นเรื่องที่รอนไม่เคยรู้มาก่อนเลย รอนถามกัสว่าทำไมน้องของปู่ออร์กี้ถึงได้ตายกัสตอบว่า *มีคนทำร้ายเธอ*

รอนได้สอบถามเรื่องราวของน้องสาวพ่อจากญาติของพ่อปรากฏว่าเธอถูกคนร้ายฆ่าตาย แล้วนำศพไปทิ้งลงน้ำ ที่อ่าวซานฟรานซิสโก

เรื่องการระลึกชาติได้ของหนูน้อยกัส ออร์เทก้า ทราบไปถึงมหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย ทางมหาวิทยาลัยได้ส่ง ดร.จิม ทักเกอร์ [Dr. Jim Tucker] มาศึกษาวิจัย งานดังกล่าวได้ถูกนำมาเสนอต่อสาธารณะทางรายการ Discovery และได้เผยแพร่ในรูปแบบของ VCD

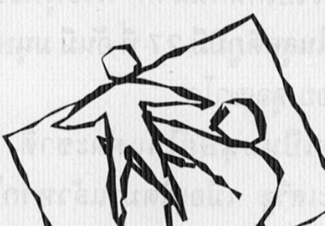
เด็กที่ระลึกชาติได้มีอยู่ทั่วโลก แม้ว่าชาติของเขา ศาสนาที่ครอบครัวเขานับถืออยู่ จะไม่เชื่อและไม่สอนเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดว่ามีจริง แต่ความจริงก็คือสิ่งนี้มีอยู่ จึงทำให้มีการระลึกชาติได้ เด็กที่ระลึกชาติได้ด้วยตนเองมีน้อย ส่วนใหญ่จะระลึกชาติได้ในวัยขวบเศษถึงห้า-หกขวบ เพราะเป็นวัยที่ยังไร้เดียงสา จิตยังไม่แปดเปื้อนทางโลกีย์

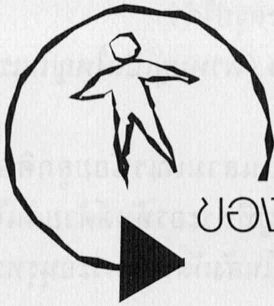
เด็กไทยที่ระลึกชาติได้มีอยู่ไม่น้อย กรณีที่พ่อกลับชาติมาเกิดเป็นลูกเช่นเดียวกับกัสก็มี เช่น นพ.เฉก ธนะสิริ ระลึกชาติได้เมื่ออายุ ๒ ขวบ รู้ว่าอดีตชาติของตนเป็นพ่อของบิดาในชาติปัจจุบัน *(รายละเอียดศึกษาได้ จากหนังสือเรื่อง **กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด** ของผู้เขียน)*

การระลึกชาติได้ของเด็ก เป็นข้อพิสูจน์ว่าการเวียนว่ายตายเกิดมีจริง การให้ผลของกรรมมีจริง มีที่สัตว์โลก (รวมถึงคนด้วย) ไปเกิด 31 ที่ หรือ 31 ภพภูมิ มีอบายภูมิ 4 (นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน) ซึ่งไปเกิดกันมาก พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่าดุจขนโค ส่วนที่เกิดในสุคติภูมิมี 27 ที่ อันมี มนุษย์ 1, สวรรค์ 6 ชั้น พรหม 20 ชั้น มีน้อย ดุจเขาโค

การได้เกิดเป็นมนุษย์ในแต่ละชาติ เป็นของยากยิ่ง นับเป็นลาภอันประเสริฐ เมื่อเกิดมาแล้วหากไม่เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ไม่สั่งสมคุณธรรมความดี ไม่พัฒนาจิตของตน นับว่าปล่อยโอกาสอันดี ให้ผ่านไป

ผู้เขียนมีจุดประสงค์ที่จะนำความจริงในเรื่องของกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด รวมถึงการพัฒนาจิตมาเสนอผู้อ่าน เพื่อให้ผู้อ่านรู้ เข้าใจ และฝึกจิตของตน อันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งในชาตินี้และ ชาติหน้าต่อไป.





ภัยอันน่ากลัว ของการเวียนว่ายตายเกิด

ตอนที่แล้วได้พูดถึงการพิสูจน์เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด จากการระลึกชาติ โดยได้ยกเอาตัวอย่างของเด็กอเมริกันชื่อกัส ออร์เทก้า (Gus Ortega) สามารถระลึกชาติได้ตั้งแต่อายุขวบครึ่ง โดยรู้ว่าเขาคือปู่ออร์กี้กลับชาติมาเกิด

หากผู้อ่านต้องการจะระลึกชาติได้ก็ลองฝึกสมาธิดู ผู้ที่ฝึกสมาธิจนได้ญาณระลึกชาติได้คือ **บุพเพนิวาสานุสติญาณ** ก็จะรู้ได้ว่าอดีตชาติของตนเคยเกิดเป็นอะไรบ้าง จะระลึกชาติได้ยาวนานแค่ไหน ย่อมขึ้นอยู่กับกำลังของสมาธิและบุญบารมีที่สั่งสมมา

มีผู้ฝึกสมาธิสามารถระลึกชาติได้อยู่หลายท่าน โดยเฉพาะพระกรรมฐาน ทั้งที่ล่วงลับไปแล้วและยังมีชีวิตอยู่ ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างของ**หลวงปู่ชอบ ฐานสโม** ท่านเป็นพระอรหันต์ที่คนเคารพนับถือกัน ทั่วบ้านทั่วเมือง

หลวงปู่ชอบมีชีวิตอยู่ในช่วง พ.ศ. ๒๔๔๔-๒๕๓๕ คุณหญิงสุรีพันธุ์ มณีวัต ได้เขียนชีวประวัติของท่านไว้อย่างน่าศึกษา

หลวงปู่ชอบระลึกชาติได้หลายชาติ ตามที่ลูกศิษย์ลูกหาได้กราบเรียนถามถึงอดีตชาติของท่านต่างกรรมต่างวาระ ซึ่งท่านก็มีเมตตาตอบให้ศิษย์ได้รับทราบ พอจะสรุปได้ว่า

ท่านเคยเกิดเป็นท้าวมหาพรหม (พรหมผู้เป็นใหญ่ในเขตการปกครองหนึ่งๆ)

ในสมัยพุทธกาลนั้นได้บวชเป็นสามเณรน้อยลูกศิษย์พระมหากัสสปะ (พระอรหันต์ชั้นผู้ใหญ่ที่พระอรหันต์ด้วยกันให้ความเคารพนับถือ) ต่อมาเป็นพระอยู่ในสังกัดของพระอนุรุทธะ (พระอรหันต์ผู้มีตาทิพย์)

แม้จะได้บวชเรียนเป็นศิษย์ของพระอรหันต์ในสมัยพุทธกาล แต่วาสนาบารมียังไม่ถึงพร้อม ท่านก็ยังไม่บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคล (นับตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์) ต้องเวียนว่ายตายเกิดมาอีกยาวนานหลายชาติที่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้นว่า

เกิดเป็นปลา เกิดเป็นผีเสื้อถูกค้างคาวไล่จับกิน เกิดเป็นหมีไปกินแตงของชาวบ้าน ถูกเจ้าของไร่เอามีดฟันถูกหัวและหูจนเลือดอาบ เคราะห์ดีที่ไม่ตาย

เกิดเป็นเก้งไปกินมะกอกที่โคกมน อ.วังสะพุง จ.เลย ถูกคนยิงกระสุนเจาะเข้าที่ขา ต้องวิ่งหนีด้วยความเจ็บปวด หมดแรงล้มตายที่บ้านม่วง ชาตินี้หลวงปู่เกิดที่โคกมนและจำพรรษาอยู่ที่วัดโคกมน อ.วังสะพุง หลายพรรษา จะเห็นว่าคนหรือสัตว์มักจะกลับไปในถิ่นที่เคยอยู่เคยหากินมาก่อน หากถิ่นนั้นเป็นที่ชอบที่คุ้นเคย

เกิดเป็นไก่ถึง ๗ ชาติ มีความผูกพันอยู่กับแม่ไก่ สัญญาว่าจะเป็นคู่ครองกันทุกชาติไป

แม้หลวงปู่จะเกิดเป็นคนแล้ว แต่แม่ไก่ก็ยังเกิดเป็นไก่หลงรอคอยหลวงปู่อยู่

หลวงปู่เล่าว่าการเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานมีความทุกข์ยากลำเค็ญมาก บางเวลาต้องอดอยากหิวโหยไม่มีอาหารกิน หน้าฝนก็ต้องเปียกปอนกลางสายฝน หน้าหนาวก็ต้องหนาวเหน็บจับใจ นอกจากนี้ยังมีภัย จากสัตว์ที่ใหญ่กว่า ซ้ำยังต้องคอยหลบหลีกมนุษย์ที่ชอบล่าเป็นอาหาร

ขนาดเกิดเป็นสัตว์ยังทุกข์ถึงเพียงนี้ หากตกนรกจะทุกข์ขนาดไหน ?

ลูกศิษย์คนหนึ่งถามหลวงปู่ว่า ชาติที่แล้วหลวงปู่เกิดเป็นใคร

หลวงปู่ตอบว่าท่านเกิดเป็นคนลาว มีอาชีพขายผ้า วันหนึ่งได้ชวนเพื่อนเดินทางมาสักการะพระธาตุพนม ท่านนำผ้าขาว ๑ วา และเงิน ๕๐ สตางค์ มาทำบุญ อธิษฐานว่าชาติหน้าขอให้ได้บวชได้พ้นทุกข์

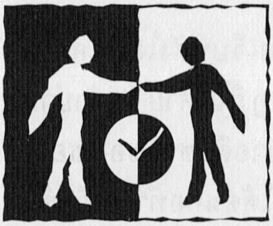
คำอธิษฐานของหลวงปู่สัมฤทธิผล ชาตินี้ท่านได้บวชและพ้นทุกข์สมดังปรารถนา แม้ท่านยังมีชีวิตอยู่เส้นผมของท่านที่ศิษย์เก็บมาบูชา ได้กลายเป็น**พระธาตุ**เป็นที่กล่าวขานกัน

วัฏสงสารหรือการเวียนว่ายตายเกิดของแต่ละชีวิตยาวนาน ไม่รู้ว่า เกิดชาติแรกตั้งแต่เมื่อใด และอีกนานสักเท่าใดจึงจะไม่เกิดหรือพ้นไปจากวัฏสงสาร การตายเกิดในแต่ละชาติล้วนมีภัย เพราะโอกาสจะไปเกิดในอบายภูมิอันมีแดนเกิดในนรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานนั้น มีสูงมาก การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก ยิ่งเกิดบนสวรรค์ หรือเกิดเป็นพรหม ยิ่งยากขึ้นไปอีก

แม้ได้เกิดเป็นมนุษย์ก็มากด้วยความทุกข์หากไม่ศึกษาธรรม ก็ไม่รู้ทางที่จะออกจากทุกข์ กลับหลงอยู่ในกองทุกข์โดยไม่รู้ว่า

เป็นความทุกข์ เหมือนหนอนหากินอยู่ในบ่ออุจจาระด้วยความเพลิดเพลินยินดี โดยมิได้รู้ว่ามันมีชีวิตอยู่ในกองปฏิกูล

จงมาศึกษาและปฏิบัติธรรมกันเถิด เพราะธรรมคือความจริงที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีดวงตาเห็นธรรมพ้นจากกองปฏิกูลได้.



แต่ปางก่อน

การสะกดจิตให้ผู้ถูกสะกดย้อนระลึกถึงอดีตชาติของตน เป็นวิธีหนึ่งซึ่งยืนยันได้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดหรือสังสารวัฏมีจริง

ดร. ไบรอัน แอล. ไวส์ (Dr. Brian L. Weiss) สำเร็จการศึกษาคณะแพทย์ศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเยล เป็นอาจารย์แพทย์ที่มหาวิทยาลัยพิตต์เบิร์กและมหาวิทยาลัยไมอามี เขียนตำราวิชาการและเรื่องการสะกดจิต ไว้มากกว่า ๔๐ เล่ม ต่อมาหมอไวส์ได้เปลี่ยนวิธีบำบัดคนไข้ด้วยการสะกดจิต เพราะโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างตลอดจนความซึมเศร้าทุกข์ระทมในชีวิตมาจากเรื่องราวในอดีตชาติที่คนไข้จำฝังใจไว้ลึกในระดับจิตใต้สำนึก

หมอไวส์เป็นผู้มีพลังจิตสูงใช้เวลาสะกดจิตคนไข้เพียง ๑-๓ นาที ก็สามารถทำให้คนไข้ระลึกชาติได้ มีผู้เข้ารับการบำบัดด้วยวิธีการดังกล่าวนับพันราย เช่น

แคธรีน เป็นคนไข้รายหนึ่งที่กลัวหายใจไม่ออกมาแต่เด็ก ๆ เมื่อเข้ารับการรักษาโดยการสะกดจิตให้ระลึกถึงอดีตชาติที่ผ่านมาปรากฏว่า มีอยู่ชาติหนึ่งเมื่อพันกว่าปีที่ผ่านมาเธอมีนามว่าอรอนด้า

วันหนึ่งมีคลื่นยักษ์ ซัดเข้าใส่หมู่บ้านของเธอ เป็นเหตุให้เธอและคนในหมู่บ้านจมน้ำตาย การจมน้ำตายนี่เองเป็นความรู้สึกฝังใจทำให้เธอกลัวหายใจไม่ออก เมื่อผ่านการบำบัดความกลัวดังกล่าวก็หายไป

คนไข้รายหนึ่งเป็นหญิง เป็นโรคเจ็บหลังใต้ต้นคอโดยไม่ทราบสาเหตุ เข้ารักษาที่โรงพยาบาลต่างๆ ก็ไม่หาย จึงเข้าบำบัดโดยการสะกดจิต จากหมอไวส์ ปรากฏว่าอดีตชาติของเธอเกิดเป็นชาย เป็นทหารถูกศัตรูแทงด้านหลังใต้ต้นคอทำให้เสียชีวิต เมื่อผ่านการระลึกชาติแล้ว โรคปวดหลังก็หายไป

มีคนไข้สองรายของหมอไวส์ที่อดีตชาติของเขามีความสัมพันธ์กันหลายภพชาติ คนหนึ่งเป็นหญิงรูปร่างงามจากมิดเวสท์ นามว่า ***เอลิซาเบธ*** อีกคนเป็นชายชาวเม็กซิกัน นาม ***เปรโด*** ทั้งสองมีความทุกข์ฝังลึกอยู่ในใจ โดยเฉพาะเรื่องคู่ครอง โดยฝ่ายหญิงผ่านการมีคู่และหย่าร้างมาแล้ว แม้จะมีชายที่เข้ามาสัมพันธ์ด้วยก็ไม่ยืนยาว เธอจึงอ้างว้างเหงาใจ ส่วนฝ่ายชายแม้มีความสัมพันธ์กับหญิงอื่นก็ไม่ใช่คู่ครอง ทั้งสองจึงเข้ารับการบำบัดจากหมอไวส์โดยที่ไม่รู้จักกันมาก่อน จากการสะกดจิตให้ทั้งสองย้อนระลึกชาติหลายครั้ง ปรากฏว่าอดีตชาติของทั้งสองเป็นดังนี้

อลิซาเบธเคยเกิดที่ไอแลนด์หลายร้อยปีมาแล้ว พ่อแม่เลือกคู่ครองให้ โดยที่เธอไม่เต็มใจ สามีซ้อมเธอเป็นประจำ เธอจำได้ว่าสามีในชาตินั้นเกิดเป็นชายหนุ่มชื่อ***จอร์จ*** เป็นนายธนาคารเข้ามาติดพันเธอ ครั้นเธอให้ความสนิทสนมด้วยก็มีความหึงหวงถึงกับจะลงไม้ลงมือกับเธอ เป็นเหตุให้เธอต้องตัดสัมพันธ์

ชาติหนึ่งเธอเกิดที่มองโกล กำพร้าแม่ตั้งแต่เด็ก ภรรยาหัวหน้าเผ่า จึงรับมาเลี้ยงเป็นลูกบุญธรรม รักและเมตตาเธอมาก (แม่บุญธรรมของเธอกลับชาติมาเกิดเป็นแม่เธอในชาติปัจจุบัน)

โตขึ้นได้แต่งงาน กับลูกชายหัวหน้าเผ่า วันหนึ่งสามีออกไปล่าสัตว์กับเพื่อน มีคนเถื่อนเผ่าอื่นยกพวกมาปล้นเผ่าเธอ พ่อแม่สามีและลูกของเธอถูกฆ่าตายร่วมกับคนในเผ่าความงามช่วยให้เธอรอดตาย แต่ถูกจับไปเป็นเมียหัวหน้าคนเถื่อน เธอมีชีวิตทุกข์ระทม

อีกชาติหนึ่งเธอเกิดที่ดินแดนปาเลสไตน์ยุคโบราณ มีพ่อเป็นช่างปั้นหม้อชื่ออีไล วันหนึ่งทหารโรมันจับพ่อเธอไปเอาเชือกผูกข้อเท้าให้ม้าลากไปด้วยความคึกคะนอง เธอวิ่งตามพ่อไปด้วยความรักและห่วงใย ศีรษะของพ่อสะดุดหินก้อนใหญ่ เธอช้อนศีรษะพ่อไว้บนตัก ร้องไห้ด้วยใจที่ปวดร้าว ก่อนพ่อสิ้นใจเธอกระซิบข้างหูว่า

“พ่อขา หนูรักพ่อ”

อดีตชาติของเปรโดที่รู้จากการสะกดจิตนั้นมากมายหลายชาติ ที่สัมพันธ์กับเอลิซาเบธชัดเจนยิ่ง อย่างน้อยสองชาติ คือ ชาติหนึ่งเขาเกิดในมองโกลเป็นลูกหัวหน้าเผ่า วันหนึ่งออกไปล่าสัตว์กับเพื่อนกลับมาเห็นกระโจมเผ่าถูกเผา พ่อแม่ลูกร่วมกับคนในเผ่าถูกฆ่า เมียหายไปซึ่งเขาคิดว่าคงถูกฆ่าจึงไม่ออกติดตาม

อีกชาติเขาเกิดในดินแดนปาเลสไตน์ยุคโบราณ เป็นช่างปั้นหม้อชื่อ**อีไล** ถูกทหารโรมันจับไป ใช้ม้าลากไปตามถนน หัวเขากระทบก้อนหินใหญ่ เขาสิ้นใจตายในอ้อมกอดของลูกสาว เธอกระซิบข้างหูบอกเขาว่า

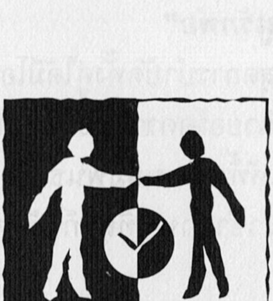
“พ่อขา หนูรักพ่อ”

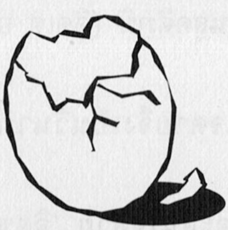
หลังจากสิ้นสุดการบำบัดทั้งคู่ได้มีโอกาสพบกันโดยบังเอิญบนเครื่องบินที่จะไปนิวยอร์คความสัมพันธ์อันลึกซึ้งนับแต่อดีตชาติอันยาวนาน ช่วยให้ทั้งคู่สานสัมพันธ์เติมสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างขาดและโหยหารอคอยมาช้านาน ที่สุดก็ได้แต่งงานกันมีชีวิตผาสุกที่ประเทศแมกซิโก

เรื่องที่นำมาเสนอหากผู้อ่านสนใจอ่านได้จากหนังสือเรื่อง ***เราจะข้ามเวลามาพบกัน*** มณฑานี ตันติสุข แปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษของ ดร. ไบรอัน แอล. ไวส์ ชื่อว่า ***Only Love is Real*** จะเห็นว่าแต่ละชีวิตผ่านการเวียนว่ายตายเกิดมายาวนาน หาจุดเริ่มต้น และที่สิ้นสุดไม่ได้ ผู้ที่เราสัมพันธ์ด้วยใกล้ชิด ส่วนใหญ่ล้วนพบกันมาแล้วในอดีตชาติ หากชาติก่อนเคยสัมพันธ์กันมาดี ชาตินี้ก็มาเกื้อกูลกันอีก แต่หากสัมพันธ์กันมาไม่ดี ชาตินี้ก็จะมาทำร้ายทำลายกัน จองเวรกันไปไม่จบสิ้น

เราจึงควรสร้างสิ่งดี ๆ ต่อกัน ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นมิตรหรือศัตรู ความดีเท่านั้นที่จะเปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตร

จงให้ความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีต่อกัน เพื่อสันติสุขอันจะพึงมีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น *ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า*





เราเลือกเกิดได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า การได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นลาภอันประเสริฐ เพราะเป็นของยากยิ่ง

พระอานนท์ทูลถามพระพุทธองค์ว่า สัตว์โลก (ทุกชีวิตที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่) เมื่อตายแล้วไปเกิดในที่ไหนกันบ้าง

พระพุทธองค์ตรัสว่า ที่กลับมาเกิดในสุคติภูมิ (มนุษย์โลก ๑ เทวโลก ๖ ชั้น พรหมโลก ๒๐ ชั้น) เปรียบได้กับ **เขาโค** ที่เกิดในทุคติภูมิหรืออบายภูมิ (นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน) เปรียบได้กับ **ขนโค**

จะเห็นว่าวัวตัวหนึ่งมีเขา ๒ เขา มีขนนับไม่ถ้วน แต่สุคติภูมิมีถึง ๒๗ ที่ เหตุใดสัตว์โลกจึงมาเกิดกันน้อย เปรียบได้กับเขาโค ส่วนอบายภูมิมีเพียง ๔ ที่ แต่สัตว์โลกกลับพากันไปเกิดกันมากดุจขนโค (เหตุที่ ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นทุกปี เพราะยุคนี้พวกอบายภูมิที่ชดใช้กรรมสาสมแล้วได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์มากจึงเป็นการเพิ่มปริมาณ ส่วนคุณธรรมลดลง)

ปัจจัยที่ทำให้คนตายไปแล้วไปเกิดในสุคติภูมิหรืออบายภูมิมีอะไรบ้าง

พระพุทธองค์ตรัสว่าเมื่อเวลาจะสิ้นใจตายหากจิตเศร้าหมองย่อมนำพาไปเกิดในอบายภูมิ (จิตเต สังกิลิฏเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา) แต่หากจิตผ่องใสย่อมนำพาไปเกิดในสุคติภูมิ (จิตเต อสังกิลิฏเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา)

เมื่อเป็นเช่นนี้เวลาจะสิ้นใจตายจึงเป็นวินาทีที่ตัดสินว่าผู้ตายจะไปเกิด ณ ภพภูมิใด

พระพุทธองค์ตรัสว่าขณะจะสิ้นใจตาย จิตของบุคคลจะยึดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งใน ๓ อย่างนี้

๑. เห็นกรรมที่ตนได้ทำไว้ปรากฏขึ้นมา หากเป็นกรรมฝ่ายกุศล เช่น เห็นตนกำลังทำบุญ ใส่บาตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ ช่วยเหลือผู้อื่นหรือกิจกรรมต่างๆที่เป็นคุณงามความดี ภาพดังกล่าวที่ปรากฏ จะช่วยให้ผู้ตายมีจิตที่อิ่มเอิบเบิกบาน หรือจิตมีความผ่องใส นำพาชีวิตให้ไปเกิดในสุคติภูมิ

แต่หากเห็นกรรมที่เป็นบาปอกุศลที่ตนเคยทำไว้ เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม โกหกผู้อื่น ดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติดให้โทษ เล่นการพนัน หรือภาพของกรรมที่เป็นบาปอกุศลผุดขึ้นมา จะทำให้จิตตกหรือจิตเศร้าหมอง ซึ่งจะนำพาชีวิตไปเกิดในอบายภูมิ

๒. เห็นอุปกรณ์ประกอบการกระทำ (กรรมนิมิต) หากเป็นอุปกรณ์ประกอบกรรมที่เป็นฝ่ายกุศล ได้แก่เห็นเป็นดอกไม้ ธูปเทียน บาตร จีวร ที่เคยนำไปทำบุญถวายพระ หรือเห็นเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม สมุด ดินสอ เสื้อผ้า อุปกรณ์เครื่องครัวเรือน ที่เคยบริจาคช่วยผู้ประสบภัยพิบัติ หรืออื่นๆ ที่เป็นการประกอบบุญกุศล ภาพดังกล่าวจะช่วยกระตุ้นจิตให้มีพลัง มีความอิ่มเอิบเบิกบาน

อันจะนำพาไปเกิดในสุคติภูมิ

แต่หากเห็นเป็นอาวุธ เครื่องประหารคน สัตว์ เครื่องมือดักสัตว์ เหล้า บุหรี่ อุปกรณ์ที่ใช้เล่นการพนัน หรืออื่นๆ อันเป็นฝ่ายอกุศลจะพาให้จิตตกหรือจิตเศร้าหมองนำพาไปเกิดในอบายภูมิ

๓. เห็นเป็นสื่อที่จะนำพาไปเกิดในภพต่อไป (คตินิมิต) สื่อนั้นอาจเป็นภาพ เสียง กลิ่น สี ก็ได้ หากเป็นฝ่ายกุศลได้แก่ เห็นเป็นวิมานสวยงามมารับ ได้ยินเสียงดนตรีไพเราะจับใจ ได้กลิ่นหอมยิ่งกว่าดอกไม้ใดๆ ในโลก ซึ่งเป็นของทิพย์อันจะนำพาไปเกิดบนสวรรค์

แต่ถ้าสื่อนั้นเป็นฝ่ายอกุศล เช่น เห็นเป็นเลือด เป็นอุโมงค์ที่มืดทึบ เป็นที่อับชื้น เป็นความร้อนเผาไหม้ อันจะพาให้จิตหวาดหวั่น ภพต่อไป ก็คือนรก หรือเห็นเป็นป่ารกชัฏ เป็นแม่น้ำทะเล เป็นต้น จะเป็นการจูงจิตให้ไปเกิดเป็นสัตว์ป่า หรือเป็นสัตว์น้ำ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ตอนจะขาดใจตายจึงเป็นตอนที่สำคัญมาก เพราะเป็นช่วงตัดสินว่าจะไปเกิด ณ ภพใด

ถามว่า เวลาจะสิ้นใจตายมีใครตั้งโปรแกรมจิตของตนได้ว่า ขอให้คิดถึงแต่สิ่งที่เป็นกุศล เพื่อให้จิตผ่องใส?

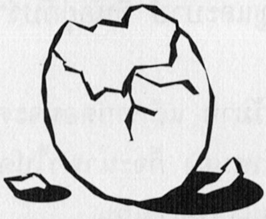
ธรรมชาติของคนที่ใกล้จะตายนั้น หากป่วยเป็นโรคร้ายแรง เช่นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ จิตจะเกาะเกี่ยวอยู่กับความเจ็บปวด หรือความหดหู่ซึมเซาเศร้าหมอง แม้ไม่ป่วยเป็นโรคร้ายแรง แต่รู้ว่าตัวกำลังจะตาย จิตก็จะมีความว้าวุ่น สบสน หวาดหวั่นพรั่นพรึง เพราะไม่รู้อนาคตของตน บางคนก็ห่วงทรัพย์สมบัติ ห่วงบุคคลที่สัมพันธ์กันใกล้ชิด บ้างก็โกรธ ผูกใจเคียดแค้นชิงชังต่อผู้ใดผู้หนึ่ง หรือหากมีความคิดใดเกิดขึ้น ก็อาจจะเป็นเรื่องอกุศล เช่นคิดถึง

กรรมอันเป็นอกุศลที่ตนเคยทำไว้ เหล่านี้ล้วนทำให้จิตเศร้าหมองทั้งสิ้น โอกาสจะไปเกิดในอบายภูมิจึงมีสูงมาก สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า **ที่ไปเกิดในอบายภูมิเปรียบดังขนโค**

ทำอย่างไรจึงจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือเกิดบนสวรรค์อันมีแต่ความสุข หรือเกิดบนพรหมโลกที่มีแต่ความสงบและมีอายุแสนยาวนาน

หนทางย่อมมีอยู่และไม่ยากเกินกว่าที่จะทำให้สำเร็จได้ วิธีปฏิบัติจะทำอย่างไรนั้น คงต้องอ่านในตอนต่อไป.





เราเลือกเกิดได้ (ตอน ๒)

เมื่อตอนที่แล้วได้กล่าวถึงคนที่ตายไป โอกาสจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือขึ้นสวรรค์ หรือเกิดเป็นพรหม มีน้อยมาก พระพุทธองค์เปรียบได้กับเขาโค ส่วนที่ไปเกิดในอบายภูมิ (นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน) มีจำนวนมากมายมหาศาล ซึ่งพระพุทธองค์เปรียบได้กับขนโค ทั้งนี้เพราะเวลาจะสิ้นใจตาย จิตของผู้ตายจะยึดอยู่กับอารมณ์ ที่เศร้าหมอง เป็นต้นว่าเจ็บปวดอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บ กลัวตาย เครียด หดหู่ซึมเซา เศร้าหมอง ว้าวุ่น สับสน ห่วงบุคคลที่ใกล้ชิด ห่วงสมบัติ โกรธ เกลียด อาฆาต พยาบาทผู้ที่ทำร้ายตนหรือเบียดเบียนตน นอกจากนี้อาจจะมีภาพของการกระทำที่เป็นบาปอกุศลปรากฏให้เห็น เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตจึงเศร้าหมอง นำพาไปเกิดในอบายภูมิ

อาจมีผู้สงสัยว่าการทำบุญมาก ๆ หรือทำบาปมาก ๆ มีส่วนที่จะนำพาไปเกิดในสุคติภูมิหรืออบายภูมิ ตามกำลังของบุญและบาปหรือไม่

เรื่องนี้พระอานนท์เคยทูลถามพระพุทธองค์ไว้เช่นกัน พระพุทธองค์ทรงตอบพระอานนท์ ความว่า

พวกที่ทำบุญไว้มาก กรรมฝ่ายกุศลจะส่งผลให้ไปเกิดบนสวรรค์ หรือสุคติภูมิอื่นๆ เช่นมนุษย์

แต่คนโดยทั่วไปจะทำทั้งบุญและบาป ขึ้นอยู่กับว่าจะทำฝ่ายไหนมากกว่ากัน

แม้คนใดคนหนึ่งจะทำบุญไว้มาก แต่หากตอนจะตายจิตเปิดรับฝ่ายบาปอกุศล ทำให้จิตเศร้าหมอง ก็จะนำพาไปตกนรกหรือไปเกิดในอบายภูมิใดอบายภูมิหนึ่งก็ได้เช่นกัน

ในทำนองเดียวกันหากคนใดคนหนึ่งทำบาปไว้มากอกุศลกรรม ย่อมนำไปเกิดในอบายภูมิ เช่น นรก เป็นต้น

แต่ถ้าหากตอนจะตายจิตของบุคคลนั้น เปิดรับฝ่ายบุญกุศลที่ตนเคยทำไว้แม้จะไม่มากนัก ทำให้จิตผ่องใส ก็จะช่วยให้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ แต่เกิดในตระกูลต่ำ คือเกิดในครอบครัวที่ยากจนขัดสน มีชีวิตที่แร้นแค้นลำเค็ญ ต้องต่อสู้กับความทุกข์ตลอดจนปัญหาอุปสรรคมากมาย

เมื่อเป็นเช่นนี้ตอนจะขาดใจตายจึงเป็นวินาทีที่จะตัดสินว่าผู้ตายจะไปเกิดในภพภูมิใด

ถามว่า หากผู้ตายเป็นคนทำบุญกุศลไว้มาก แต่ตอนจะขาดใจตาย เกิดพลาดพลั้งจิตเปิดรับฝ่ายอกุศล ทำให้จิตเศร้าหมองไปเกิดในอบายภูมิ แล้วบุญกุศลที่ทำไว้ไปไหนไม่ช่วยเขาบ้างหรือ

ตอบว่าถ้าไปตกนรก บุญกุศลที่ทำไว้ต้องพักไว้ก่อน เพราะสัตว์นรก มีแต่ทุกขเวทนาอยู่ตลอดเวลา เมื่อพ้นจากขุมนรกได้เกิดเป็นคนหรือสัตว์เดรัจฉาน บุญกุศลที่ทำไว้จะส่งผลตอบสนองเช่น หากสมัยที่เป็นคนทำทานไว้มาก เมื่อเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็จะอยู่ในถิ่นที่มีอาหาร อุดมสมบูรณ์ไม่อดอยาก แต่ถ้าไม่ทำทานไว้

ก็จะอดอยากหิวโซ หากสมัยเป็นคนเคยรักษาศีลไม่ฆ่าสัตว์ใหญ่ที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์ เมื่อเกิดเป็นสัตว์ก็จะมีอายุยืน หากเป็นคนที่ไม่เบียดเบียนสัตว์ เมื่อเกิดเป็นสัตว์ก็จะมีสุขภาพดีไม่ขี้โรค หากสมัยเป็นคนมีปัญญาเฉลียวฉลาด เกิดเป็นสัตว์ก็จะฉลาด หากเคยเป็นหัวหน้าคนมีบริวารมาก เกิดเป็นสัตว์ก็จะเป็นหัวหน้าฝูง เป็นต้น

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือสัตว์โลกมีกรรมที่ตนทำไว้เป็นที่พึ่งอาศัย(กมฺมปฏิสรณา)

ทำอย่างไรจึงจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์หรือเกิดบนสวรรค์หรือเกิดบนพรหมโลก

ความสำคัญยิ่งยวดก็คือตอนจะขาดใจตายอย่าให้จิตเศร้าหมองแต่ให้จิตมีความผ่องใส

จิตผ่องใสคืออะไร

จิตผ่องใสคือจิตที่มีความสงบ มีความอิ่มเอิบเบิกบาน ว่างจากอกุศล ไม่ห่วงหาอาลัยต่อสิ่งต่างๆ มีความกล้าหาญอาจองไม่หวั่นไหว คิดถึงสิ่งที่เป็นบุญกุศล เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตในความไม่เที่ยงของสังขาร(อนิจจัง) ความไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้(ทุกขัง) ความไม่สามารถบังคับได้ดังปรารถนาเพราะไม่ใช่ของตน(อนัตตา) ด้วยความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยให้จิตปล่อยวางจากสังขาร จึงสิ้นใจอย่างสงบ

ฟังดูแล้วเป็นเรื่องยาก โดยเฉพาะคนที่ใกล้จะตายจิตกำลังว้าวุ่น จะทำให้จิตผ่องใสนั้นอยากเย็นเหลือเกิน

ถูกต้อง เป็นสิ่งที่ยากสำหรับคนที่ไม่เคยฝึกจิตไม่รู้จักปล่อยวางเมื่อถึงคราวที่ควรปล่อย แต่สำหรับคนที่ฝึกจิตเป็นประจำแล้ว ย่อมไม่ยาก ที่จะทำได้

ถ้าอย่างนั้นจะฝึกจิตได้อย่างไร

การฝึกจิตก็คือการสร้างนิสัย หรือพฤติกรรมของจิต ให้

คุ้นอยู่กับเรื่องของ**ทาน** เช่น ทำบุญทำทานอยู่เสมอ หมั่นรักษา**ศีล** โดยเฉพาะศีล ๕ หมั่นเจริญ**ภาวนา** โดยการสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ ฝึกสมถ(สมาธิ) วิปัสสนา(คิด-เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงทางธรรม ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ปล่อยวาง(ทางใจ) จากความยึดถือในสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะสิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ เครียด วิตกกังวล ห่วงใย โกรธ พยาบาท ตลอดจนความคิดต่างๆ ที่เป็นอกุศล

ด้วยอานิสงส์ของทาน ศีล และภาวนา ที่บุคคลปฏิบัติจนเคยชินเป็นวิถีชีวิตประจำวัน เมื่อเวลาจะสิ้นใจ จะช่วยให้ตายอย่างมีสติ แม้ในยามคับขันจวนจะสิ้นใจ หากจิตเผลอไปคิดถึงเรื่องที่เป็นอกุศล แต่หากมีผู้คอยเตือนสติ เขาก็จะดึงจิตให้จดจ่ออยู่กับบุญกุศลได้ทันที เพราะเป็นสิ่งที่จิตคุ้นเคยอยู่แล้ว

ตรงข้ามกับผู้ที่ไม่คุ้นเคยอยู่กับการฝึกจิต ไม่สนใจที่จะทำทานไม่รักษาศีลไม่เจริญภาวนาเพราะไม่เชื่อในเรื่องดังกล่าว ดำเนินชีวิตไปตามกระแสโลก ซึ่งมีแต่ความรุ่มร้อน คุ้นเคยอยู่กับการแก่งแย่งแข่งขัน การเอารัดเอาเปรียบ ความไม่พอเพียงและยึดมั่นในสิ่งที่ได้ ที่มี ที่เป็น ไว้อย่างเหนียวแน่น เมื่อยามจะสิ้นใจจิตจึงมีความเร่าร้อนทุรนทุราย ไปตามกระแสโลก เป็นจิตอนาถาเพราะขาดที่พึ่งจึงเดินทางไปสู่ทุคติภพหรืออบายภูมิอย่างน่าเวทนา

ต่อไปจะพูดถึงการเลือกเกิดในครอบครัวดีมีฐานะ เกิดมาแล้วฉลาด มีสุขภาพดี มีอายุยืน มั่งมีเงินทอง มีความสุขในชีวิต พัฒนาตนจากปุถุชนขึ้นสู่อริยชน หรือเกิดเป็นเทวดา เกิดเป็นพรหม

สิ่งเหล่านี้เราสามารถที่จะเลือกเกิดเลือกเป็นได้ถ้าเรารู้วิธีปฏิบัติ.



เราเลือกเกิดได้ (ตอน ๓)

จิตของผู้ที่ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพานไม่เคยตาย มีเพียงแต่ร่างกายเท่านั้นที่ตาย เมื่อสิ้นลมหายใจ จิตก็จะออกจากร่างไปหาที่อยู่ใหม่ หรือไปเกิดใหม่ ที่ที่จะนำพาจิตไปเกิด ขึ้นอยู่กับอารมณ์สุดท้ายของจิตว่าจดจ่ออยู่กับสิ่งใด เหมือนใจเราจดจ่ออยู่กับการจะไปช็อปปิ้ง เราก็เลือกไปช็อปปิ้ง หากจดจ่ออยู่กับการจะไปเล่นการพนัน ก็จะไปเล่นการพนัน หรือจดจ่อที่จะไปวัดเพื่อปฏิบัติธรรม ก็จะไปปฏิบัติธรรมดังนี้เป็นต้น

เมื่อเป็นเช่นนี้ในวาระสุดท้ายของจิตขณะจะสิ้นใจ หากจิตจดจ่ออยู่กับเรื่องที่เศร้าหมอง ก็จะไปเกิดในภพภูมิที่เศร้าหมอง คืออบายภูมิ เช่น นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น หากจะมีความผ่องใส ก็จะไปเลือกเกิดในสุคติภูมิ อันมีมนุษย์ เทวดา พรหม เป็นต้น ทั้งนี้เป็นไปตามคุณสมบัติของจิตในขณะนั้น

เมื่อจิตมีความผ่องใส อย่างน้อยก็ได้เกิดเป็นมนุษย์ ส่วนจะเกิดในครอบครัวใด เลือกใครเป็นแม่ เป็นเรื่องของ

ผู้ที่จะมาเกิดเป็นผู้เลือกเอง หาใช่สวรรค์ พระเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นผู้บันดาลไม่

อุปมาดั่งเรากำลังเดินทางไปต่างแดน เมื่อไปถึงถิ่นนั้นเราจะเลือกไปพักกับใคร

๑. ไปพักกับคนที่เราไม่รู้จักมาก่อน ๒.ไปพักกับคนที่เรารู้จักแต่ไม่ชอบพอกันหรือไม่สนิทสนมกัน ๓. ไปพักกับคนที่เรารู้จักชอบพอและสนิทสนมกันเป็นอย่างดี

แน่นอนคนส่วนใหญ่ย่อมเลือกพักกับคนที่ตนรู้จักสนิทสนมและชอบพอกันมากกว่าจะไปพักกับคนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน หรือไปพักกับคนที่รู้จักแต่ไม่ชอบพอกัน เว้นแต่ว่ามีจุดประสงค์ที่จะไปขอพักกับเขา เพื่อหาโอกาสทำร้ายเขา ดังเช่นลูกทรพีเกิดมาเพื่อทำร้ายทำลายพ่อแม่

เมื่อเป็นเช่นนี้การที่เราเกิดมาเป็นลูกของแม่ เราย่อมมีความสัมพันธ์ กับแม่และพ่อของเรามาก่อนในอดีตชาติ

หากเราเป็นผู้เลือกเกิดเองได้เช่นนี้ เหตุใดบางคนจึงเกิดเป็นลูกคนจน บางคนเกิดเป็นลูกคนรวย บางคนเกิดในครอบครัวที่มีสัมมาทิฐิ (มีความเห็นเป็นกุศลอยู่ในครรลองคลองธรรม) หรือบางคนเกิดในครอบครัวที่มีมิจฉาทิฐิ (มีความเห็นที่เป็นอกุศลผิดครรลองคลองธรรม)

คำตอบก็คือเรานั่นแหละเป็นผู้เลือกของเราเอง ไม่ว่าจะเกิดในครอบครัวที่ดีหรือชั่วก็ตาม

พระพุทธองค์ตรัสว่าคนเราเสมอกันด้วยธาตุ หมายถึงคนมีนิสัยใจคอเช่นไร ย่อมเลือกคบคนเช่นนั้น เป็นต้นว่าคนชอบเล่นการพนัน ย่อมมีเพื่อนที่เป็นนักเลงการพนัน คนชอบดื่มสุรา ย่อมสนิทสนมกับคนที่ชอบดื่มสุรา เด็กที่ใฝ่เรียน ย่อมเลือกคบเพื่อนที่ใฝ่เรียน พ่อค้าย่อมมีเพื่อนเป็นพ่อค้า คงไม่เอา

โจรมาเป็นเพื่อน เช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมมีกัลยา ณ มิตร เป็นผู้ปฏิบัติธรรม เป็นต้น

เมื่อเราคลุกคลีอยู่กับคนกลุ่มใด นอกจากนิสัยใจคอและรสนิยของเราจะเป็นไปตามคนกลุ่มนั้นแล้ว เรายังสนิทสนมรักใคร่กับคนในกลุ่มด้วย จะให้ผู้ปฏิบัติธรรมไปสนิทสนมกับโจรได้อย่างไร

เมื่อเป็นเช่นนี้ คนที่เราเลือกไปเกิดด้วย ก็คือคนในกลุ่มที่เราเคยสนิทสนมคุ้นเคยกันมาก่อนนั่นเอง หาใช่คนแปลกหน้าอื่นไกลไม่

อย่าโทษผู้อื่นเลยเมื่อเราต้องไปเกิดในตระกูลต่ำ หรือในครอบครัวที่มีมิจฉาทิฐิ จงยอมรับการตัดสินใจของเราเถิดว่าเราเป็นผู้เลือกเอง จะมีใครบังคับก็หาไม่

เมื่อเราเกิดในครอบครัวที่มีปัญหาดังกล่าว หากเราเป็นผู้ใฝ่ดีจะออกจากปัญญาราก็ย่อมมีสิทธิ์จะทำได้ด้วยการพัฒนาตัวเองทั้งด้านศักยภาพ คือความรู้ความสามารถ และด้านคุณธรรม มีคนที่เกิดในครอบครัวยากจนมากมาย ที่สามารถสร้างตัวให้เป็นคนรวยได้ มีคนที่ใจบาปไม่มีศีล แต่ก็กลับตัวกลับใจเป็นคนดีมีศีลธรรมได้

คนทุกคนมีโอกาสพัฒนาตนเองได้ ด้วยการพัฒนาจิตใจของตนเป็นเบื้องต้น จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นหัวขบวนขับเคลื่อน การพัฒนาอื่นๆ ในชีวิตตามมา ตรงข้ามหากไม่สนใจพัฒนาจิต แม้จะมีต้นทุนแรกเกิดมาดี ได้เกิดมาในครอบครัวที่มีอันจะกิน แต่ก็อาจจะไปเกลือกกลั้วกับสิ่งชั่ว ยั่วย้อมจิตให้หยาบกระด้าง ไม่เกรงกลัวต่อบาปอกุศล ที่สุดก็จะตกต่ำลงได้ เหมือนดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **มาสว่างไปมืด**

เมื่อความจริงเป็นเช่นนี้ชาตินี้เราควรจะดำเนินชีวิตอย่างไรจึงจะส่งผลดีถึงชาติหน้า

สิ่งที่ควรปฏิบัติก็คือดำเนินชีวิตอยู่บนเส้นทางของทาน ศีล และภาวนา

เมื่อเราดำเนินชีวิตอยู่บนเส้นทางนี้ เราย่อมเลือกคบมิตรที่ดำเนินชีวิตอยู่ในแนวทางเดียวกัน เมื่อเราตายไปได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ย่อมเลือกเกิดเป็นลูกของคนในกลุ่มดังกล่าว เพราะมีความสนิทสนมรักใคร่ผูกพันกันมาก่อน

ผู้ที่ทำทานไว้มาก มีอานิสงส์ทำให้เขาอุดมด้วยโภคทรัพย์ นั่นเท่ากับว่าเราได้เกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะดี มีความเป็นอยู่ที่สะดวกสบาย มีโอกาสที่จะสร้างทานบารมี อันจะส่งผลให้มีทรัพย์มากทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

ผู้ที่รักษาศีล มักจะไม่ถูกผู้อื่นเบียดเบียน นั่นหมายถึงเราได้เกิดมา ในครอบครัวที่ไม่ค่อยจะมีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจอันเกิดจากการกระทำของผู้อื่น และเราเองก็จะมีอายุยืนยาวมีสุขภาพดี หากยังคงรักษาศีลต่อไป

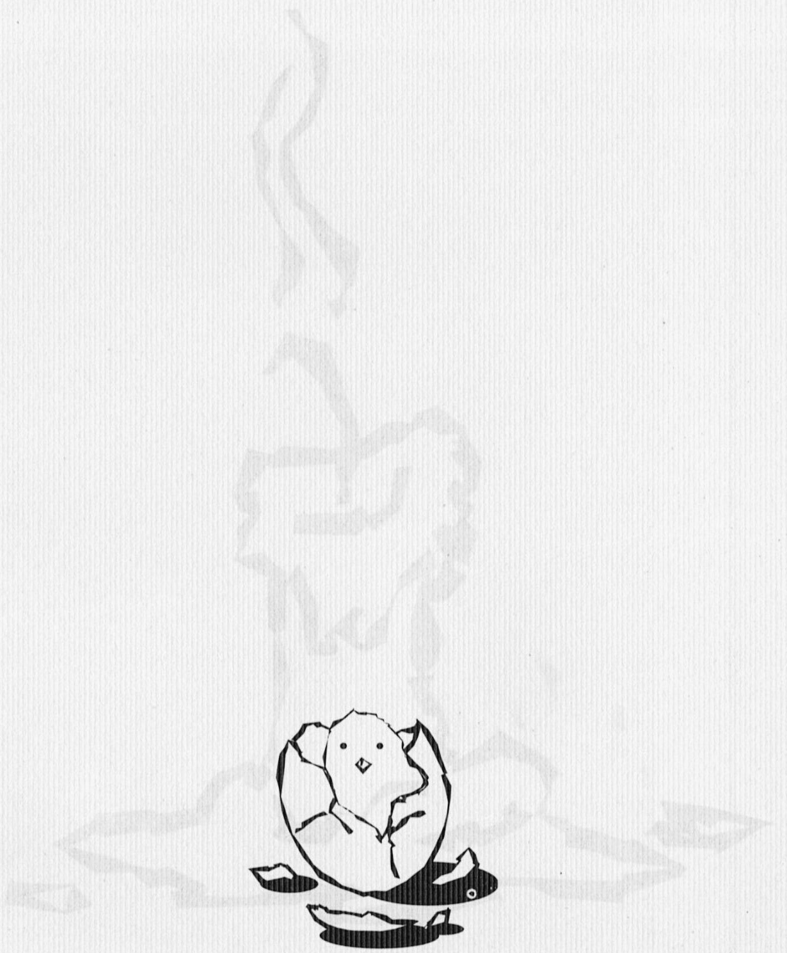
ผู้ที่เจริญภาวนา จะเป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิหรือมีความเห็นตรงตามครรลองคลองธรรม เท่ากับว่าเราได้เกิดในครอบครัวที่มีสัมมาทิฐิ แม้ตัวเราก็มีต้นทุนพื้นฐานของผู้มีสติปัญญา หากเราเจริญภาวนาต่อไป ก็เพิ่มพูนสติปัญญา ให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต รู้จักรักษาใจให้เป็นสุขแม้ในกระแสทุกข์ และยังพัฒนาตนให้เข้าสู่อริยชนได้ในที่สุด

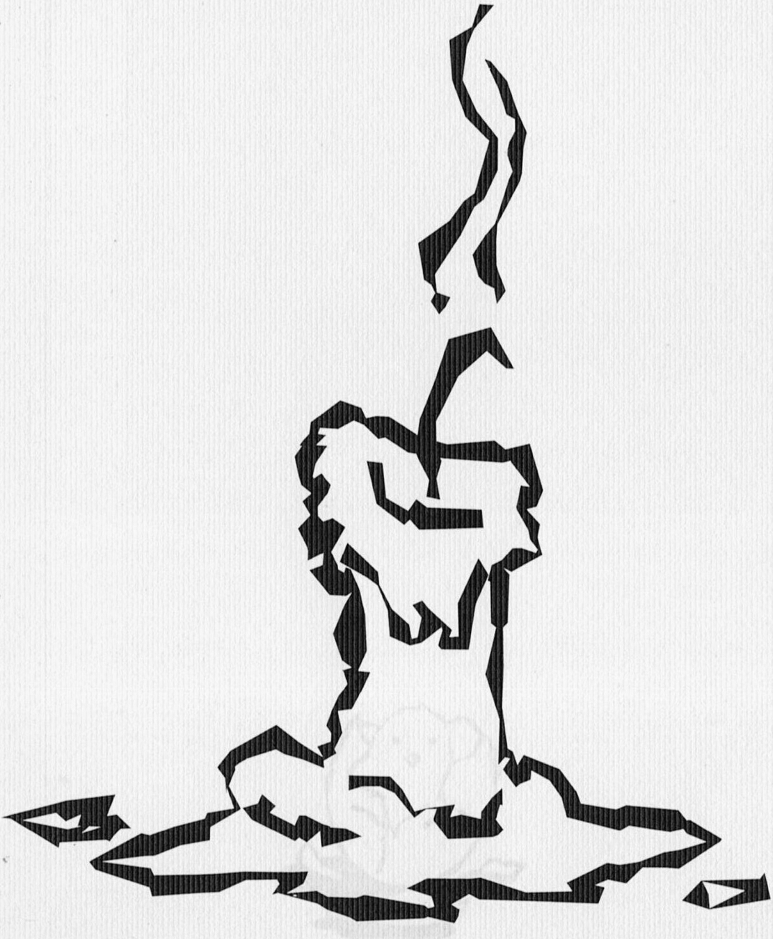
สำหรับผู้ที่จะเกิดในเทวโลกเป็นเทวดานั้นต้องเป็นผู้ที่มีศีล มีหิริ โอตตัปปะ คือละอายและเกรงกลัวต่อบาป

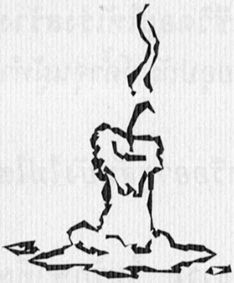
ส่วนผู้ที่จะเกิดในพรหมโลกต้องเป็นผู้ที่ทำสมาธิจนได้ฌาน คือได้สมาธิขั้นสูงที่ทำให้จิตสงบลึก และขณะจะสิ้นใจ ต้องวางจิตสงบอยู่ในฌาน

นี่คือแผนที่ทางเดินของชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเราเลือกเกิดได้ เลือกลิขิตความเป็นไปต่าง ๆ ให้กับชีวิตของเราเอง จงยอมรับความจริงว่า สิ่งที่เราได้ มี เป็นอยู่ทุกวันนี้ เกิดจากการกระทำ(กรรม)ของเราเองเป็นสำคัญ

เมื่อปรารถนาสิ่งดีๆ ในชีวิต ก็จงทำแต่สิ่งดีๆ ให้กับชีวิต.







ความตาย
..ไม่น่ากลัวเลย

ตอนจะสิ้นใจตายเป็นวินาทีที่วิกฤติของชีวิต เพราะเป็นตัวชี้นำว่าจะไปเกิดในภพภูมิไหน หากตายขณะจิตเศร้าหมอง ย่อมไปเกิดใน อบายภูมิ(นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน) โดยมิต้องสงสัย แต่ถ้าตายขณะที่จิตผ่องใส ย่อมไปเกิดในสุคติภูมิ (มนุษย์ เทวดา พรหม) อย่างแน่นอน เรื่องนี้พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจน

ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับคนที่กำลังจะตาย จะช่วยให้เขาไม่ไปเกิดในอบายภูมิได้อย่างไร

วันหนึ่งมีโยมวัยกลางคนมาหาผู้เขียนที่ร่มอารามธรรมสถาน โยมพาลูกชายที่ป่วยเป็นมะเร็งตับระยะสุดท้ายมาด้วย โยมคงอยากให้ ผู้เขียนช่วยชีวิตของลูกชายที่ยังหนุ่มแน่น อายุเพิ่ง ๒๑ ปีเท่านั้น

ผู้เขียนได้แนะนำโยมพร้อมกับผู้ที่มาร่วมทำบุญในวันนั้นว่า คนทุกคนเป็นผู้กำหนดอายุของตัวเอง ผู้ที่อายุยืนนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นผู้ที่ไม่ฆ่าสัตว์ รวมถึงมนุษย์ด้วย ส่วนผู้ที่อายุสั้น

เพราะมีเจตนาฆ่าคน ฆ่าสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย เป็นต้น กรรมที่คนได้ทำไปแล้วไม่ว่าจะเป็นอดีตชาติหรือชาตินี้เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ต้องมีสติพร้อมที่จะรับผลของกรรมนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ให้เร่งสร้างความดีไว้มากๆ ความดีหรือบุญกุศลจะช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุนผู้ทำทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

อย่างไรก็ตามคนเราจะมีอายุยืนหรืออายุสั้นยังไม่ใช่เรื่องสำคัญ สิ่งสำคัญอยู่ที่จะใช้ชีวิตอย่างไร

หากมีอายุยืน แต่เป็นคนไม่มีคุณธรรม ไม่รักษาศีล ชอบเบียดเบียนผู้อื่น และตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการฆ่าสัตว์ คดโกงผู้อื่น โกหกมดเท็จ เพื่อหาประโยชน์ใส่ตัว ทำให้ผู้อื่นเดือนร้อน ประพฤติผิดลูกเมียเขา เสพสิ่งเสพติดให้โทษ หมกมุ่นในการพนันและอบายมุข ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน คนประเภทนี้ไม่กลัวบาปกรรมที่ทำไว้ มีผลจะต้องชดใช้ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า คนเช่นนี้ตายเสียได้ดีกว่ามีอายุยืนยาว เพราะยิ่งอยู่ไปนานยิ่งทำร้ายตัวเองและผู้อื่น

คนอีกประเภทหนึ่งที่มีอายุยืนยาวแต่อยู่ด้วยความทุกข์ เพราะไม่รู้ธรรม แม้จะเป็นคนมีฐานะดีแต่อยู่ด้วยความหลง ไม่เพียงแต่เป็นคนขี้หลงขี้ลืมตามอายุเท่านั้น ยังเป็นคนหลงโลก กล่าวคือเป็นคนงกในทรัพย์สินเงินทอง ทำให้ห่วงหวงสมบัติที่มีอยู่ หวาดระแวงว่าจะมีคนมาเอาสมบัติของตนไป ชอบเก็บสมบัติซุกซ่อนไว้ตามที่ต่างๆ แล้วก็ลืมที่ซ่อนเอาไว้ เมื่อหาไม่เจอก็โทษคนรับใช้ใกล้ตัวว่าขโมยสมบัติของตนไป ลูกหลานหาคนมาคอยรับใช้หรือมาพยาบาล ก็ไม่ถูกใจ ไม่มีใครอยู่ได้นาน นอกจากห่วงสมบัติแล้ว ก็ยังห่วงลูกห่วงหลานใจไม่เป็นสุข ซ้ำยังมีอุปาทานว่า ตนป่วยเป็นโรคนั้นโรคนี้ ให้ลูกหลานพาไปหาหมอ

ทุกอาทิตย์ ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นคนจุกจิกจู้จี้สารพัดเรื่อง จะเอาอะไรก็ต้องให้ได้เร็ว ๆดังใจ ใครทำอะไรให้ก็ไม่ถูกใจ คนประเภทนี้ยิ่งอยู่นานไปก็ยิ่งทุกข์หนักขึ้น ทุกข์ทั้งตนเองและลูกหลาน

มีคนอีกประเภทหนึ่งป่วยเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ช่วยตัวเองไม่ได้ หรือบางคนนอนป่วยเป็นเจ้าหญิง-เจ้าชายนิทรา ไม่สามารถรับรู้เรื่องใดๆ ได้ มีชีวิตอยู่ได้ด้วยวิทยาการทางแพทย์ ลูกหลานจะปล่อยให้ตายก็ไม่ได้ ครั้นจะให้อยู่ก็หมดเงินหมดทองที่จะรักษา กลืนไม่เข้าคายไม่ออก

ด้วยเหตุนี้การมีอายุยืนหรือสั้นจึงไม่สำคัญขึ้นอยู่ที่ว่าอยู่เพื่อสร้างความดีมีคุณค่า หรืออยู่เพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ผู้เขียนได้ให้แง่คิดต่อไปว่า อย่าไปกลัวความตาย คนเราไม่ได้ตายจริง ตายแต่เพียงร่างกาย จิตไม่ได้ตายตามไปด้วย เมื่อสิ้นลมไปแล้วหากยังมีกิเลสอยู่จิตจะนำพาไปเกิดอีก ตอนมีชีวิตอยู่หากร่างกายหมดสภาพ นำทุกข์มาให้ ไม่สามารถใช้ร่างนี้ให้เกิดประโยชน์ การตายกลับเป็นโอกาสที่จะหาร่างใหม่ที่ดีกว่านี้ สำคัญว่าตายอย่างไรจะได้กลับมาเกิดเป็นคน ต้องฝึกตายก่อนที่จะตาย ฝึกใจให้อาจหาญไม่กลัวตาย ฝึกละความห่วงใยในสิ่งต่าง ๆ ทั้งตัวบุคคลและสมบัติรอบข้าง ฝึกสวดมนต์ ทำสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตคุ้นเคย หมั่นทำบุญและรักษาศีลให้ได้ เมื่อเวลาจะตายให้นึกถึงบุญกุศลที่ทำไว้ หรือสวดมนต์ภาวนาก่อนสิ้นใจ

วันนั้นโยมและลูกชายได้ทำบุญถวายอาหาร ผู้เขียนได้มอบหนังสือเรื่องกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดหรือกรรมใดใครก่อ พร้อมทั้งธรรมบรรยายที่ทำเป็น MP3 ให้โยมนำกลับไป

๒ เดือนต่อมา โยมพาลูกชายมาทำบุญอีก ผู้เขียนสังเกตว่าลูกชายของโยมดูทรุดไป เนื่องจากวันนั้นมีคนมาทำบุญ

กันหลายคน จึงไม่ได้สนทนากันมากนัก

โยมหายไปร่วมเดือนก็กลับมาพบผู้เขียนอีกคราวนี้ลูกชายไม่ได้มาด้วย โยมกล่าวด้วยเสียงเรียบๆ ว่า ลูกของโยมได้เสียชีวิตแล้วเมื่อ ๗ วันที่ผ่านมา โยมเล่าให้ฟังว่าลูกของโยมได้ฟังธรรมจาก MP3 ที่ให้ไป ฟังแล้วมีความเชื่อเรื่องกรรมกลัวจะตกนรก จึงสวดมนต์เป็นประจำและฝึกนั่งสมาธิ โยมได้พาลูกไปทำบุญที่วัดแห่งหนึ่ง ลูกปรารภว่าไม่กลัวตายแต่กลัวจะตกนรก หลวงพ่อที่วัดจึงมอบเทียนพรรษาให้คู่หนึ่ง(ช่วงนั้นใกล้เข้าพรรษา) พร้อมแนะนำว่าให้ลูกของโยมอธิษฐานจิตต่อเทียนว่า เมื่อตายไปขอให้แสงเทียนส่องทางไปพบพระพุทธเจ้า

ลูกของโยมได้ปฏิบัติตาม ช่วงสัปดาห์สุดท้ายของชีวิตลูกมีอาการปวดหลังอย่างรุนแรง โยมบีบนวดให้มีความรู้สึกว่าเนื้อตรงนั้นเหลวยุบลงไป โยมปรารภกับลูกว่านี่คงเป็นเพราะวิบากกรรมที่ลูกเคยทำไว้ ชวนลูกแผ่เมตตาและขออโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวร ลูกทำตามไม่ช้าอาการปวดหลังก็หายไป ตอนอาการปวดหายไปนั้นเนื้อบริเวณที่ปวดกลับแน่นเป็นปกติ อย่างไรก็ตามความรู้สึกปวดหลังไม่ได้หายขาด ไม่ช้ากลับปวดขึ้นมาอีก โยมก็นวดให้พร้อมชวนลูกแผ่เมตตาและขออโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวรเช่นเคย คราวนี้อาการปวดหลังหายไปเป็นปลิดทิ้ง โยมและลูกพากันสวดมนต์นั่งสมาธิ สลับกับการฟังธรรมะจาก MP3 บ่อยขึ้น

วันที่ลูกเสียชีวิต โยมเล่าให้ฟังว่าวันนั้นลูกแสดงอาการอ่อนล้า แต่กำลังใจยังเข้มแข็ง มีสติอยู่ตลอดเวลา ลูกพูดว่าจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เขาสวดมนต์เบาๆ สลับกับการทำสมาธิ โยมอยู่ไม่ห่างข้างร่วมสวดมนต์กับลูกด้วย ลูกอ่อนล้าลงตามลำดับ โยมถามลูกว่าลูกกำลังจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าใช่ไหม ลูกพยักหน้า

ตอบรับ จากนั้นชีพจรเต้นอ่อนลง ลมหายใจเบาลง **ลูกสิ้นใจไปโดยมีแม่ผู้เป็นกัลยา ณ มิตรอยู่เคียงข้าง**

ลูกจากไปอย่างสงบมีสติรู้ตามความเป็นจริง แม่เฝ้าดูอยู่ใกล้ชิดรับรู้ความเป็นจริงอย่างมีสติ ด้วยความสงบเช่นกัน ผู้จากไปและผู้มีชีวิตอยู่ต่างทำหน้าที่ของตนสมควรแก่หน้าที่อย่างกล้าหาญอาจอง ด้วยใจที่สงบ

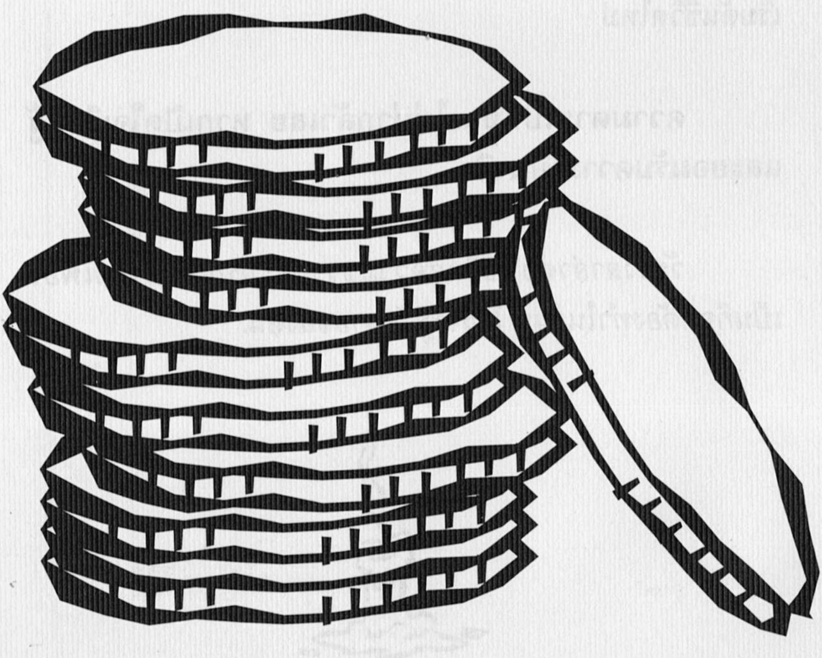
หากไม่รู้ธรรมและนำธรรมะมาปฏิบัติ คงยากที่จะทำเช่นนี้ได้

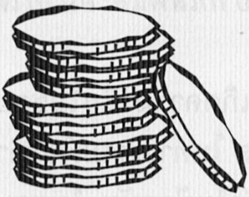
โยมเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ผู้เขียนฟังด้วยใจที่สงบมีน้ำเสียงที่ราบเรียบ ไม่มีร่องรอยของทุกขเวทนาปรากฏให้เห็น ผู้เขียนอนุโมทนากับโยม ที่ได้ทำหน้าที่ของแม่โดยสมบูรณ์ ให้ทั้งกำเนิดลูกรัก ชักนำให้ลูกสนใจธรรมะ สามารถนำธรรมะไปใช้เป็นที่พึ่งของตนได้ และเป็นเพื่อนส่งลูกไปสู่สุคติภพในนาทีวิกฤติที่จะต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่

ความตายเป็นของไม่น่ากลัวเลย หากเปิดใจเรียนรู้และยอมรับความเป็นจริง

วันเวลาล่าต้อนชีวิตสู่ความชราและมรณะ ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำในวันนี้ ใครจะรู้วันตายของตน.







เหรียญมีสามด้าน

คนส่วนใหญ่มักจะเชื่อกันว่า เหรียญมีสองด้าน คือด้านหัวกับด้านก้อย จึงคุ้นอยู่กับการมองเหรียญเพียงสองด้านจนเป็นนิสัย ไม่เห็นด้านหัวก็เห็นด้านก้อย

เหมือนการมองสิ่งต่าง ๆ ที่ตนสัมผัสสัมพันธ์อยู่ในชีวิตประจำวัน จะเกิดความรู้สึกต่อสิ่งที่มากระทบ ไปในทางที่**ชอบ ไม่ชอบ** หรือยินดี ยินร้าย เหมือนเห็นเหรียญเพียงสองด้านนั่นเอง

ความรู้สึกชอบนำมาซึ่งความ**อยาก** เป็นพลังดึงดูดให้เราอยากเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ตามที่ตนชอบ ซึ่งทางธรรมเรียกว่า**กามตัณหา** เช่น ชอบดูสิ่งที่สวยงาม(รูป) ชอบฟังเสียงที่ไพเราะ(เสียง) ชอบของที่มีกลิ่นหอม(กลิ่น) ชอบรับประทานอาหารที่อร่อย(รส)ชอบสัมผัสสิ่งที่นุ่มนวลไม่ระคายผิวกาย(สัมผัส) เป็นต้น

ไม่เพียงแต่เท่านั้นยังอยากได้อยากมีอยากเป็นในสถานะต่าง ๆ ที่ตนปรารถนา ทางธรรมเรียกว่า**ภวตัณหา** เป็นต้นว่า อยากมีสุขภาพดีมีอายุยืน อยากได้งานที่มั่นคงมีรายได้ดีมีเพื่อน

ร่วมงานที่อบอุ่น อยากให้คนในครอบครัวมีความรักความเข้าใจกัน อยากเป็นผู้บริหารระดับสูง อยากมีชื่อเสียงมีเครดิตในสังคม หรืออยากเป็นเศรษฐี เป็นต้น

โดยทั่วไปแล้วคนส่วนใหญ่ต่างอยากเสพและอยากได้ในสิ่งที่ตนพอใจทั้งสิ้น

ครั้นเผชิญกับสิ่งที่ตนไม่พอใจ ก็เกิดความรู้สึกไม่ชอบต่อสิ่งนั้นทันที ความไม่ชอบเป็นพลังผลักไส ในทางธรรมเรียกว่า **วิภวตัณหา** เช่น ไม่ชอบสภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน ไม่ชอบคนบางคน ไม่ชอบรถติด ไม่ชอบอากาศร้อน ไม่ชอบสถานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นต้น

ความอยากเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส(กามตัณหา) ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ภวตัณหา) และความไม่ชอบ ไม่อยากได้ อยากมี อยากเป็น(วิภวตัณหา) เหล่านี้ล้วนเป็น**ตัณหา** อันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอริยสัจ ๔ ว่า**เหตุแห่งทุกข์คือตัณหา**

เหตุใดเมื่ออยากในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจึงเป็นเหตุให้มีความทุกข์ด้วย

โดยทั่วไปแล้วเมื่อชอบสิ่งไหนก็อยากได้ในสิ่งนั้น ครั้นเมื่ออยากได้ อยากมี อยากเป็น ก็ต้องเสาะหาสิ่งนั้นมาเสพมาครอบครอง การเสาะหานับเป็นความทุกข์ในเบื้องต้น เพราะในช่วงที่ยังไม่ได้ใจก็ผูกพันต่อสิ่งนั้น คอยรบเร้าจิตใจไม่ให้มีความสุข ดังเช่นอยากได้ตำแหน่งสูงขึ้น ในช่วงที่ยังไม่ได้ตำแหน่งเมื่อเห็นเพื่อนร่วมรุ่นเดียวกันเขามีตำแหน่งสูงกว่า ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจก็คอยรบกวนอยู่เนืองๆ หรืออยากมีครอบครัวที่อบอุ่นมีความรักความเข้าใจที่ดีต่อกันแต่สภาวะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีแต่ความขัดแย้งไม่ได้ดังใจ สภาวะดังกล่าวก็ทำให้ทุกข์ใจอยู่เนืองๆ

อนึ่ง แม้ความปรารถนาในสิ่งที่ตนอยากได้จะสมหวัง ก็ต้องทุกข์กับสิ่งดังกล่าวอีก เช่น เมื่อได้ตำแหน่งสูงขึ้น ภาระหน้าที่การงานและบริวารก็มากขึ้นเป็นเงาตามตัว ทำให้มีปัญหาในการบริหารงานมากขึ้น มีความเครียด หรือมีทุกข์มากขึ้นนั่นเอง ในทำนองเดียวกันเมื่อมีครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น ก็เพิ่มความหวงห่วงใย หรือมีความยึดมั่นผูกพันต่อบุคคลในครอบครัวยิ่งขึ้น อันทำให้ใจวิตกกังวลกลัวว่าบุคคลอันเป็นที่รักจะได้รับความลำบาก หรืออาจมีอันตรายหากกลับบ้านผิดเวลา อันเป็นความทุกข์นั่นเอง

โดยกฎของธรรมชาติสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา**(อนิจจัง)** ถูกบีบคั้นกดดัน ไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ **(ทุกขัง)** ไม่สามารถบังคับได้ดังปรารถนา เพราะไม่ใช่ของใครจริง**(อนัตตา)** ครั้นเมื่อสิ่งที่ตนได้ มี เป็น ต้องวิบัติไปหรือไม่เป็นไปตามที่ตนปรารถนาซึ่งในที่สุดแล้วสรรพสิ่งทั้งหลายต้องเก่าแก่เสื่อมสภาพและแตกสลายไป แม้ชีวิตก็มีความพลัดพรากและความตายเป็นที่สุด เมื่อถึงเวลานั้นผู้ที่ยังยึดอยู่ในสิ่งที่ตนได้ มี เป็น ก็ต้องทุกข์โทรมนัสทับทวี

ส่วน**วิภวตัณหา** คือความไม่ชอบหรือไม่ยินดีในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็อยากให้สิ่งนั้นผ่านพ้นไปโดยเร็ว ครั้นตนไม่สามารถบังคับสิ่งนั้นให้ผ่านพ้นไปได้ ก็ทุกข์ใจอยู่กับสิ่งนั้น

ความทุกข์ทั้งหลายในชีวิต มาจากใจที่เห็นผิดนั่นเอง

คือใจที่มองไม่เห็นความเป็นจริงอีกด้านหนึ่งของเหรียญ ไม่รู้ว่าเหรียญมีสามด้าน นอกจากด้านหัว ด้านก้อย ที่ตนคุ้นเคยเห็นอยู่ในวิถีชีวิตแล้ว แท้จริงระหว่างด้านหัวกับด้านก้อย ก็ยังมี**ด้านสัน**ของเหรียญ ที่เป็นตัวกลางเชื่อมโยงให้เหรียญทั้งสองด้านติดกันอยู่ หากเรามองด้านที่เป็นกลางคือด้านสันของเหรียญ

ให้คุ้นเคยแล้ว เราก็จะวางใจที่เป็นกลางหรือเที่ยงธรรมได้ แทนที่จะไปติดอยู่กับด้านหัว ด้านก้อย หรือ**ชอบ**กับ**ชัง**เหมือนอดีตที่ผ่านมา

*ชอบก็เป็นทุกข์ ชังก็เป็นทุกข์ ไม่ชอบไม่ชังคือใจที่เป็นกลาง หรือเป็น**อุเบกขา** ย่อมพ้นจากความทุกข์ใจได้*

ในเสียก็มีดี ในดีก็มีเสีย ฝึกมองให้เห็นตามความเป็นจริง และวางใจให้เที่ยงธรรม ต้องเข้าใจว่าธรรมชาติของทุกๆ สิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เราชอบเพราะเห็นว่าดีก็ใช่ว่าจะดีตลอดไป ในทำนองเดียวกัน สิ่งที่เราไม่ชอบเพราะเห็นว่าไม่ดีก็ใช่ว่าไม่ดีอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะพฤติกรรมหรือกรรมของสัตว์บุคคล ย่อมทำทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีเป็นวิถีชีวิต ส่วนวัตถุสิ่งของนั้นเดินทางไปสู่ความเก่าเสื่อมสภาพและผุพังในที่สุด

*การที่ใจของเรายังชอบยังชังอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเพราะยังยึดหรือมี**อุปาทาน** ต่อสิ่งนั้นนั่นเอง*

ฝึกใจมองให้เห็นความเป็นจริง โดยเฉพาะพยายามที่จะอยู่กับด้านที่สามของเหรียญ คือด้านที่เป็นกลาง หรือวางใจเป็นอุเบกขา เพื่อถอดถอนความชอบ(กามตัณหา ภวตัณหา) และความไม่ชอบ (วิภวตัณหา) ออกเสียให้ได้ ความยึดติด (อุปาทาน) ต่อสิ่งนั้นก็จะคลายลง หรือหมดไป ใจก็จะเป็นอิสระไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งต่างๆ เพราะเข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายว่ามีธรรมชาติที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นกดดันไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกขัง) และบังคับไม่ได้ดังปรารถนา เพราะไม่ใช่ของเราจริง (อนัตตา)

จงอยู่อย่างมีสติปัญญา มิใช่อยู่อย่างมีกิเลสตัณหา เมื่อนั้น ใจของเราก็จะร่มเย็นเป็นสุขได้.



อยู่กับความเป็นจริง

คนส่วนใหญ่ไม่ชอบอยู่กับความเป็นจริง แต่ชอบอยู่กับความปรารถนาหรือความต้องการของตนเอง พฤติกรรมดังกล่าวจึงนำความทุกข์ มาให้โดยไม่รู้ตัว

การอยู่กับความปรารถนาหรือความต้องการคืออะไร

แต่ละวันเรามักจะคิดอยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้ มากมายต่างๆ นานา จนเป็นความเคยชินหรือเป็นพฤติกรรมของจิต เช่นเมื่อขับรถหรือนั่งรถไปบนท้องถนนก็ไม่อยากให้รถติด ไม่อยากเจอสัญญาณไฟแดง ไม่อยากให้รถคันอื่นมาตัดหน้า อยากให้ถึงที่หมายเร็วๆ เหล่านี้ล้วนแต่อยู่กับความต้องการของตนเองทั้งสิ้น

ครั้นเมื่อเจอรถติดเจอสัญญาณไฟแดงเจอรถคันอื่นปาดหน้าไปถึงที่หมายช้ากว่ากำหนด ก็เกิดความรู้สึกหงุดหงิด เครียด หรือโกรธ อาการเหล่านี้คือความทุกข์

หากอยู่กับความเป็นจริงจะอยู่อย่างไร

อยู่อย่างรู้เห็นตามความเป็นจริงนั่นคือเมื่อเจอรถติดก็รู้และยอมรับว่ารถติด ต่อให้คิดอย่างไรรถก็ยังติดตามเหตุของมัน เมื่อเจอสัญญาณไฟแดง ก็รู้และยอมรับความเป็นจริงว่ากำลังติดไฟแดง หากยังไม่เปลี่ยนเป็นไฟเขียว ต่อให้คิดจนตายก็ยังติดไฟแดงอยู่นั่นเอง เมื่อมีรถคันอื่นปาดหน้า ก็รู้ว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นและผ่านพ้นไปแล้ว ต่อให้โกรธหรือด่าแช่งชักหักกระดูกผู้ขับรถปาดหน้าอย่างไร ก็แก้ไขเหตุการณ์นั้นไม่ได้ เมื่อรถติดไปไม่ทันเวลาก็ยอมรับความเป็นจริงว่าไปไม่ทันเวลา จะคิดขุ่นเคืองโทษสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ไปไม่ทันเวลาอย่างไรก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้

การอยู่กับความเป็นจริงและยอมรับความเป็นจริงจึงไม่ทำให้เครียด ไม่ต้องทุกข์

แต่มิใช่ว่าจะต้องยอมจำนนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น หากรู้ว่าเส้นทางที่จะไปรถติด ก็เผื่อเวลาเดินทางให้มากขึ้น หรือไปเส้นทางอื่นที่รถไม่ติด แต่ถ้ารถยังติดก็ยอมรับความเป็นจริง และหาวิธีปรับเปลี่ยนแก้ปัญหาไปเรื่อยๆ

มีความต้องการมากมายหลายอย่างที่คนปรารถนา แต่เป็นไปไม่ได้เช่นการอยู่ร่วมกันในครอบครัวหรือที่ทำงานซึ่งมักจะมีความเห็นที่แตกต่างกันอยู่เสมอ ทำให้คู่กรณีรู้สึกขัดใจ บางครั้นก็ขยายเป็นความขัดแย้ง หรือโต้แย้งปะทะคารมกัน กลายเป็นความเครียด ความทุกข์

ในที่ทำงานยังดีหน่อยที่มีสถานะในองค์กร มีสายการบังคับบัญชา และมีระเบียบวินัยเป็นตัวกำหนด แม้จะมีความเห็นที่แตกต่างกัน ผู้ใต้บังคับบัญชามักจะยอมผู้บังคับบัญชา หรือหากอยู่ในสถานะที่ใกล้เคียงกัน ก็จะมีความเกรงใจกัน ยอมรับความเห็นที่แตกต่างโดยไม่แตกแยก

ส่วนในครอบครัวนั้นหาได้เป็นดังเช่นในองค์กรไม่ ความใกล้ชิดและชินชาในพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว ทำให้ขาดความเกรงใจกัน จึงเกิดการโต้แย้ง ขัดคอ หรือถกเถียงกันเป็นประจำ เมื่อมีความเห็นที่แตกต่างกันหรือฝ่ายหนึ่งไม่ได้ดังใจของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นสามีกับภรรยา พ่อแม่กับลูก พี่กับน้อง เป็นต้น ซึ่งมักจะมีปากเสียงกันอยู่เป็นประจำ จนกลายเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องน่ารำคาญ น่าเบื่อหน่ายและบางครั้งก็เป็นเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง เป็นเรื่องที่ไร้สาระ ความขัดใจกันดังกล่าวมักจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ก้าวร้าว จนกลายเป็นนิสัยของคนในครอบครัว

สาเหตุสำคัญของความขัดแย้งก็คือ แต่ละคนอยากให้คนอื่นคิดเหมือนตน อยากให้ได้ดังใจตน ซึ่งจะเป็นไปได้อย่างไร ในเมื่อต่างคนต่างใจ ต่างความต้องการ แม้ตนก็ยังบังคับใจตนเองไม่ได้แล้วจะบังคับผู้อื่นให้ได้ดังใจได้อย่างไร

ความต้องการของคนทั่วไป ก็คืออยากให้สิ่งต่างๆ ที่ตนปรารถนาได้ดังใจ และอยากให้สิ่งที่ตนพึงพอใจในสิ่งที่ได้ มี เป็น อยู่ในสถานะเดิมไม่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ตนไม่ปรารถนา ซึ่งเป็นความต้องการที่ฝืนธรรมชาติ

หากทุกคนได้สิ่งต่างๆ ตามที่ตนปรารถนาแล้ว จะมีแต่คนรวย คนสวย คนดี คนมีความสำเร็จ มีอายุยืน ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ชีวิตมีแต่ความสุข ซึ่งเป็นไปไม่ได้เลย...เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติก็คือ สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง) ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะมีความขัดแย้งกดดันกัน (ทุกขัง) ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่ใครปรารถนาได้ เพราะไม่ใช่เป็นตัวตนและเป็นของใครจริง (อนัตตา) ความเห็นว่าเป็นตัวตนเป็นของๆ ตนนั้น เป็นตามที่ชาวโลกบัญญัติกันขึ้นมา ซึ่งเราก็ต้องยอมรับ

เมื่อกฎธรรมชาติเป็นเช่นนี้ ทุกคนจึงมีชีวิตอยู่บนความไม่แน่นอน และไม่สามารถบังคับสิ่งต่างๆ ให้ได้ดังใจ

อาจมีผู้แย้งว่ามีตั้งหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิต ที่ตนได้ดังปรารถนา และบังคับบางสิ่งบางอย่างให้ได้ดังใจ

ความเห็นเช่นนี้มีส่วนถูกและผิด ทั้งนี้เพราะทุกชีวิตมิได้อยู่โดดเดี่ยว ตามลำพัง หากแต่มีความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ มากมาย ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต และทุกสรรพสิ่งต่างก็มีความเกิดดับไม่คงที่เป็นพลวัต (dynamic)

หากการกระทำและความต้องการใดๆ ของคน สัตว์ ไปสอดคล้อง กับเหตุปัจจัยภายนอกที่มีส่วนสัมพันธ์ด้วย การกระทำนั้นก็เป็นไปตามที่ผู้กระทำสมหวังหรือเกินความคาดหวัง แต่หากการกระทำหรือความต้องการนั้น ขัดแย้งหรือไม่เป็นไปในแนวทางของเหตุปัจจัยภายนอก การกระทำนั้นก็มีอุปสรรคยากที่จะสมหวัง

เช่น การกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น ก็จะมีผู้สนับสนุน ช่วยให้การกระทำนั้นได้รับความสำเร็จด้วยดี หรือได้ผลเกินกว่าที่คาดหวัง แต่ถ้าเป็นโทษเป็นภัยต่อผู้อื่นก็จะมีผู้ต่อต้าน ทำให้มีอุปสรรคยากที่จะได้รับความสำเร็จ

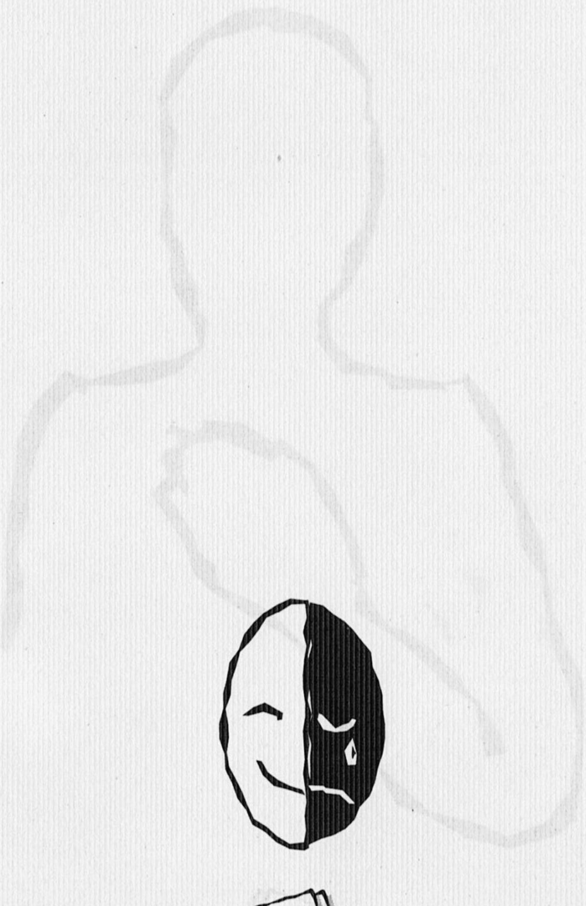
อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะสมหวัง (สุข) หรือผิดหวัง (ทุกข์) แต่สิ่งดังกล่าว ก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยไม่คงที่ ด้วยเหตุนี้ สุข-ทุกข์ จึงเป็นของชั่วคราว ยามมีสุขก็อย่าประมาท ครั้นมีทุกข์ก็อย่าท้อถอย เพราะสิ่งที่ได้ มี เป็น ล้วนเป็นของชั่วคราว

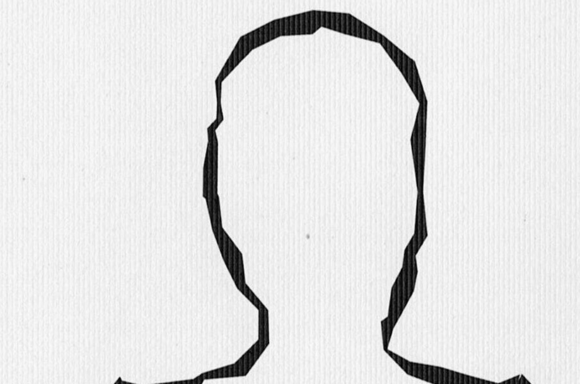
กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ สรรพสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่และแปรปรวนในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด

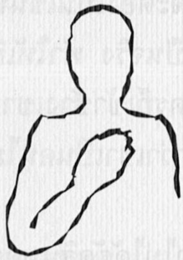
เมื่อเข้าใจความเป็นจริงเช่นนี้ จงอยู่กับความเป็นจริงและพยายามสร้างเหตุปัจจัยภายในตัวเราในทางที่ดี ให้กำลังความดี

ของเรามีความเข้มแข็ง พร้อมที่จะเผชิญกับตัวแปรต่างๆ ที่เป็นพลังภายนอกซึ่งเราไม่สามารถบังคับได้โดยไม่หวั่นไหวขณะเดียวกันก็ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แต่ไม่ยอมจำนนที่จะแก้ไขและพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น

มีแต่พลังของความดีเท่านั้น ที่จะเกื้อกูลหนุนส่งให้ผู้กระทำมีความสุข ความสำเร็จ ที่ยั่งยืน







ให้อภัยตนเอง

คนทุกคนเคยทำทั้งดีและชั่ว ถูกและผิด ต่างกันอยู่ที่ว่าใครจะทำฝ่ายไหนมากกว่ากัน

เมื่อเราไม่ชอบใครคนใดคนหนึ่ง เรามักจะเห็นข้อบกพร่องของเขา และฝังใจอยู่กับข้อบกพร่องหรือสิ่งที่เราคิดว่าเขาทำไม่ดี ตราบใดที่เรายังรู้สึกไม่ดีต่อเขา เท่ากับว่าเรายึดติดในความคิดเดิม แม้ว่าสิ่งนั้นอาจจะผ่านพ้นไปแล้วเนิ่นนาน บางคนโกรธกันมานานนับสิบปี ความรู้สึกโกรธก็ยังไม่หายไป ทุกครั้งที่พบกันความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกันก็ผุดขึ้นมาอีก เป็นความรู้สึกที่ทำร้ายจิตใจตนเองเป็นเบื้องต้นและทำลายโอกาสของความสัมพันธ์อันดีตามมา

คนแต่ละคนแสดงพฤติกรรมออกมาตามคุณสมบัติของกายและจิตของเขาในแต่ละขณะ เช่น หากร่างกายไม่สบาย สีหน้าท่าทางก็ย่อมไม่ไม่สบายตามไปด้วย แม้คำพูดก็อาจจะไม่นุ่มนวลชวนฟังเหมือนยามปกติ ทางด้านจิตใจนั้นยามใดที่มีความรู้สึกโกรธเกลียดชังหรือมีความคิดไม่ดี คำพูดก็ย่อมไม่ดีเช่นกัน

คุณสมบัติหรือคุณภาพของร่างกายและจิตใจของคนเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ดังนั้นพฤติกรรมทางกายและวาจาของแต่ละคนจึงเปลี่ยนแปลงไปด้วย การที่เรายึดถือเอาพฤติกรรมของใครคนใดคนหนึ่ง มาเป็นตัวตัดสินว่าเขาจะต้องเป็นเช่นนั้นตลอดไป จึงเป็นการตัดสินที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ทำให้เกิดอคติหรือมีใจไม่เที่ยงธรรม เช่นรักใครชอบใครก็เข้าข้างเขาว่าเขาเป็นคนดี เขาทำถูก เกลียดใครโกรธใครก็หาว่าเขาเป็นคนไม่ดี การกระทำของเขาผิด

คนส่วนใหญ่ในโลกจึงมากด้วยอคติ เราไม่ได้ตัดสินบุคคลอย่างมีเหตุผล นั่นคือตัดสินตามพฤติกรรมที่เขากระทำในแต่ละครั้ง เรามักจะตัดสินตามความรู้สึกเดิมที่เคยมีต่อเขา โดยเฉพาะในสังคมไทย เป็นสังคมที่ถือเอาความรู้สึกมากกว่าเหตุผล ทำให้เรามีปัญหาทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมมาเท่าทุกวันนี้

คนที่ทำดีในขณะหนึ่งหรือห้วงเวลาหนึ่ง อาจจะทำผิดในโอกาสต่อไป ก็ได้ เช่นเดียวกันคนที่เคยทำผิดทำไม่ดีในอดีตอาจจะทำถูกทำดีในเวลาต่อมาก็ได้ คนทุกคนแสดงพฤติกรรมอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน จึงมีทั้งถูกทั้งผิดระคนกันไป ไม่มีใครที่ดีโดยสมบูรณ์และไม่มีใครที่ชั่วโดยสมบูรณ์เช่นกัน

หากเรามีความเข้าใจตามความเป็นจริงดังกล่าวเราควรที่จะให้อภัยกับคนที่เคยทำผิดและให้โอกาสกับเขาบ้าง ทำนองเดียวกันก็อย่าหลงไปว่าคนที่เรารักเราชอบ เขาจะไม่ทำผิด ต้องเผื่อใจเอาไว้ ซึ่งสำหรับคนที่เรารักเราก็พร้อมที่จะให้อภัยเขาอยู่แล้ว แต่กับคนที่เราชังทำไมเราจึงไม่ให้อภัยแก่เขาบ้าง

ความรู้สึกเกลียดชังไม่ให้อภัยกัน มีแต่จะทำร้ายจิตใจตนและหาทางทำลายคู่ปรปักษ์ เป็นสิ่งที่ไม่มีคุณเลย

มีอยู่พรรษาหนึ่ง ผู้เขียนได้ปลีกวิเวกไปจำพรรษาอยู่ทางภาคเหนือ เพียงลำพัง วันหนึ่งมีโยมมาทำบุญกันด้วยเป็นวันเทศกาลบุญ ผู้เขียนได้แสดงธรรมให้โยมฟัง เนื้อหาของธรรมตอนหนึ่งว่าด้วยการให้**อภัยทาน** เป็นทานที่ผู้ให้ไม่ต้องลงทุนลงแรงและเสียทรัพย์สินสิ่งของใดๆ เลย ไม่ต้องเสียเวลาด้วย เป็นทานที่ผู้ให้แล้วก็เบาใจ เพราะเอาความหนักใจคือความโกรธความเคียดแค้นชิงชัง ที่เก็บสะสมไว้มานานนับปี อันไม่เกิดประโยชน์ใดๆ เลย ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ละทิ้งไป เป็นทานที่ผู้รับยินดีที่จะรับ และเป็นทานที่จะช่วยให้เกิดความสมานฉันท์อันจะช่วยเสริมสร้างพลังของความร่วมมือร่วมใจกัน ให้เกิดขึ้นในสังคม

สองวันต่อมาโยมคนหนึ่งได้มาพบผู้เขียนและบอกว่าตอนนี้โยมรู้สึกสบายใจมาก เรื่องที่เก็บสะสมไว้ให้หนักใจมาหลายปีได้ถูกขจัดออกไปแล้วโยมเล่าให้ฟังว่าโยมไม่ถูกกับเพื่อนบ้านคนหนึ่งซึ่งเป็นผู้นำชุมชน หากเดินสวนกัน ก็จะไม่มองหน้ากัน หากต้องร่วมประชุมกัน ก็จะหาเหตุผลมาโต้แย้งกันข้างๆ คูๆ ทำให้โยมไม่เข้าประชุมในกิจกรรมของหมู่บ้าน ความเป็นปฏิปักษ์ต่อกันดังกล่าวไม่เพียงแต่กระทบถึงความรู้สึกสุข-ทุกข์ของคู่กรณีเท่านั้นหากยังกระเทือนถึงความร่วมมือร่วมใจกัน ในกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อชุมชนในหมู่บ้านอีกด้วย

โยมเล่าต่อไปว่าหลังจากได้ฟังธรรมเรื่องอภัยทานแล้วทำให้โยมตัดสินใจให้อภัยเขา วันนั้นเองโยมได้เดินสวนกับเขาเพราะบ้านอยู่ในซอยเดียวกัน โยมยิ้มให้พร้อมทักทายเขาด้วยคำพูดที่ดี เขายิ้มตอบพร้อมกับชวนสนทนาด้วยท่าทีที่ดีและชวนให้โยมเข้าไปช่วยงานของหมู่บ้านด้วย เนื่องจากเขาเป็นประธาน อ.บ.ต.

ประโยชน์ของการให้อภัยกันมีมากเพียงใดในกรณีนี้ ผู้อ่านย่อมประเมินได้ ผู้ที่ให้อภัยผู้อื่นโดยเป็นฝ่ายยื่นมิตรไมตรีให้ก่อน ถือว่าเป็นผู้ที่ชนะใจตนเอง ชนะทิฐิมานะหรือความคิดเห็นถือตัวถือตนของตนเองได้ เป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่และยกระดับจิตใจของตนให้สูงขึ้น

การให้อภัยตนเองก็เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมิใช่น้อย บางคนที่เคยทำผิดพลาดในเรื่องสำคัญของชีวิต มักจะย้ำคิดย้ำจำถึงความผิดพลาดนั้นๆ ทำให้จิตใจจมปลักอยู่กับความเศร้าหมองทั้งๆที่เรื่องดังกล่าวเกิดขึ้นมานานแล้ว

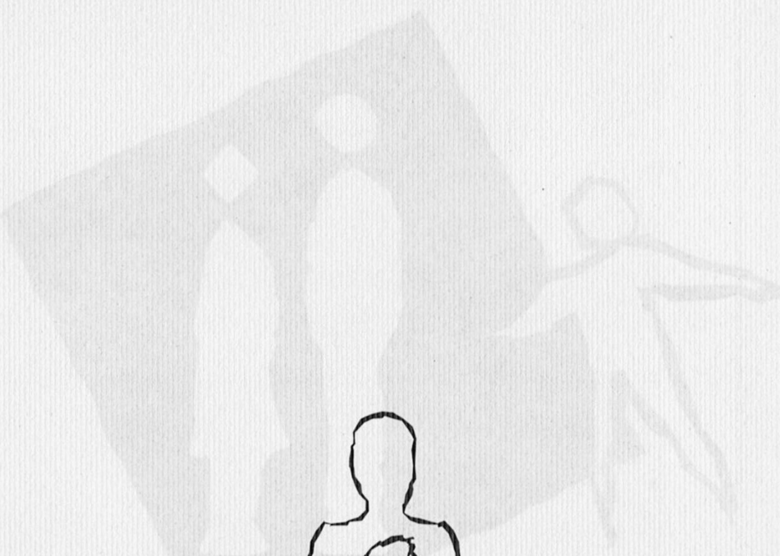
ครั้งหนึ่งผู้เขียนได้เปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อการอบรมผ่านไปห้าวัน ผู้เข้าอบรมรายหนึ่งมารายงานความรู้สึกว่า เขาเก็บความทุกข์ในชีวิตมาเป็นเวลา ๓๘ ปี เป็นทุกข์ที่เผาไหม้อยู่ในใจราวกับตกนรกทั้งเป็น เป็นทุกข์ที่ไม่สามารถบอกใครได้ วันนี้เขาได้สลัดทุกข์นั้นออกไปแล้ว ทำให้จิตใจเบาสบายมีความสุขอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ตลอดระยะเวลา ๓๘ ปี อันยาวนาน

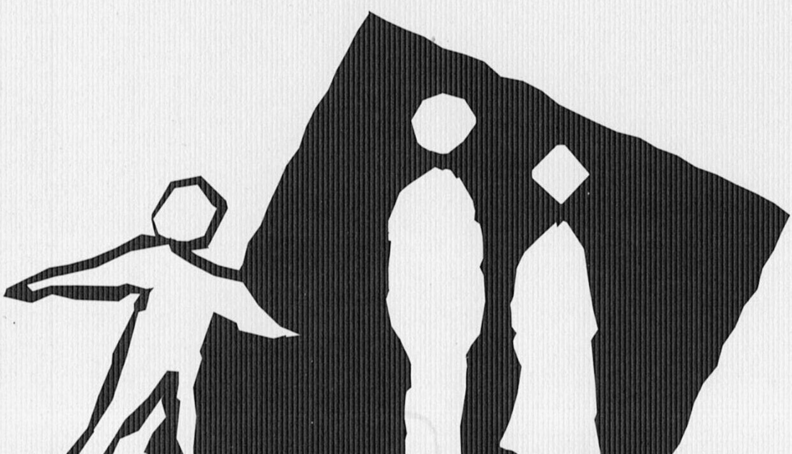
เขาเปิดเผยความลับอันคับข้องใจให้ฟังว่า สมัยวัยรุ่นได้ใช้ชีวิตอย่างเสเพล ทำให้ผิดพลาดถึงกับทำแท้ง นั่นเป็นมะเร็งร้ายในใจข้อที่ ๑ ต่อมาได้ทำหน้าที่พยาบาลเด็กหญิงเล็กๆ คนหนึ่ง เด็กคนนี้ขอทานนำไปเป็นเครื่องมือหากิน เขาเกรงว่าหากรักษาเด็กหาย ขอทานก็จะเอาเด็กไปเป็นเครื่องมือหาเงินอีก เขาจึงให้ยาแรงเกินขนาด ผลก็คือเด็กตาย นี่เป็นมะเร็งร้ายในใจข้อที่ ๒

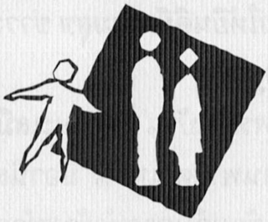
ความผิดทั้งสองอย่างนี้ได้เผาไหม้ความรู้สึกเขาตลอดมา ทำให้ชีวิต จมปลักอยู่กับความทุกข์ ซึ่งดูจากสีหน้าของเธอก็บ่งบอกถึงความทุกข์ ที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจ เธอพยายามหาทางออกด้วยการเข้าปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ แต่ก็ยังไม่สามารถปล่อยวางทุกข์ใจนั้นได้

มาคราวนี้เธอสามารถปลดปล่อยทุกข์นี้ได้แล้วด้วยการรู้จักให้อภัยตนเอง ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดถึงอดีตที่ผ่านมา อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน และพร้อมที่จะทำสิ่งดีๆ ให้กับตนเองเพื่ออนาคตอันสดใส

ผู้อ่านได้ให้อภัยคู่แค้น และให้อภัยตนเองแล้วหรือยัง ?







เมื่อลูกเกลียดพ่อแม่

สังคมไทยซึ่งได้รับการหล่อหลอมจากพุทธศาสนา ถือว่ามารดาบิดาเป็นผู้มีพระคุณสูงยิ่ง ไม่เพียงแต่เป็นผู้ให้กำเนิดเท่านั้น ยังทุ่มเทความรักและเสียสละความสุขส่วนตัว ประคบประหงมเลี้ยงดูลูกให้เติบโต ส่งเรียนโดยไม่เสียดายทรัพย์สินเงินทอง แม้บางครอบครัวจะยากจนขัดสน ก็อุตส่าห์กู้หนี้ยืมสินส่งเสียให้ลูกเรียน ครั้นลูกเติบใหญ่เลี้ยงตัวเองได้ ความรักความผูกพันของพ่อแม่ที่มีต่อลูกก็มิได้เสื่อมคลาย ยังเฝ้าติดตามด้วยความรักความห่วงใย สายใยของความผูกพันดังกล่าว เชื่อมโยงไปถึงหลานอีกด้วย ความสุขของพ่อแม่ส่วนหนึ่งมาจากความดีและความสำเร็จของลูก ในทางตรงข้ามความทุกข์ของพ่อแม่ที่หนักหนาก็มาจากความประพฤติไม่ดีรวมถึงความล้มเหลวของลูก

พ่อแม่บางคนอาจจะไม่ได้อยู่ใกล้ชิดหรือไม่มีโอกาสเลี้ยงดูลูก หรืออาจจะหย่าร้างกันทำให้ลูกมีปมด้อยขาดความอบอุ่น หรืออาจจะใช้ท่าทีในการเลี้ยงลูกที่เข้มงวดกวดขัน ใช้ถ้อยคำดุว่าที่รุนแรง ทำให้ลูกบางคนมีความรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักตน พ่อแม่

ลำเอียงไม่ยุติธรรม หรือพ่อแม่ทอดทิ้งตน ความรู้สึกในมุมมองของลูกจะมีต่อพ่อแม่อย่างไรก็ตาม

แต่พ่อแม่ทุกคนยากให้ลูกได้ดีมีความสุข และมีความสำเร็จในชีวิตเสมอ

ข่าวดีของลูกจึงชื่นชูจิตใจพ่อแม่ให้ยินดีมีความสุข ข่าวร้ายของลูก ทำให้พ่อแม่หม่นหมองมีความทุกข์

พระพุทธองค์เปรียบพ่อแม่เป็นพระในบ้าน มีสถานะเสมือนพระอรหันต์ของลูก การเลี้ยงดูตอบแทนพระคุณท่าน มีอานิสงส์เท่ากับการทำบุญกับพระอรหันต์ ตรงข้ามกับการทำร้ายทำลายท่าน จะได้รับวิบากกรรมเท่ากับการทำร้ายพระอรหันต์

เมื่อ ๒๐ กว่าปีที่ผ่านมา มีนักธุรกิจใหญ่ท่านหนึ่งมีชื่อเสียงในสังคม เขาประสบความสำเร็จในธุรกิจ ด้วยความสามารถในการประดิษฐ์คิดค้นอุปกรณ์เกี่ยวกับอีเล็คโทรนิค เป็นที่ยกย่องกันในสังคมยุคนั้น แม้จะประสบความสำเร็จทำให้มีชื่อเสียงและทรัพย์สินเงินทองมากมาย แต่นักธุรกิจผู้นี้กลับมีเงื่อนปมในใจเกี่ยวกับบิดาของตน เมื่อเยาว์วัยบิดาได้เดินทางไปเยี่ยมญาติที่ประเทศจีน ช่วงเวลานั้นจีนเกิดการเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นระบอบคอมมิวนิสต์ ทำให้บิดาเดินทางกลับประเทศไทยไม่ได้ มารดาซึ่งมีฐานะยากจนต้องเลี้ยงดูลูก ๆ ด้วยความแร้นแค้นลำเค็ญ ความทุกข์ยากของมารดาด้านหนึ่งสร้างความรักความเทิดทูนให้กับนักธุรกิจผู้นั้น แต่อีกด้านหนึ่งก็สร้างความเคียดแค้นชิงชังต่อบิดาซึ่งตนเห็นว่าขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว ทิ้งให้แม่และตนต้องได้รับความลำบากขัดสน

ความทุกข์ยากในการต่อสู้กับชีวิต ได้หล่อหลอมบุคคลผู้นี้ให้มีความแข็งแกร่งอดทน พยายามก่อร่างสร้างตัวจนประสบความสำเร็จ ช่วงเวลาที่เขาประสบความสำเร็จ เป็นเวลาที่ประเทศจีน

เปลี่ยนผู้นำ มีการผ่อนปรนให้คนในประเทศเดินทางออกนอกประเทศได้ บิดาของนักธุรกิจผู้นี้ได้เดินทางกลับประเทศไทยพร้อมกับนำภรรยาคนใหม่ ซึ่งเป็นชาวจีนและลูกกลับมาด้วย บิดาซึ่งจากเมืองไทยไปนาน ได้ทราบข่าวความสำเร็จของลูก จึงได้ไปเยี่ยมลูกพร้อมกับพาลูกชายที่เกิดจากภรรยาคนใหม่ไปด้วย

ทันทีที่พบพ่อและน้องต่างมารดา ความแค้นเคืองที่เก็บกดอยู่ในใจมาช้านานก็ระเบิดออกมา นักธุรกิจผู้นั้นชี้หน้าด่าบิดาของตนด้วยถ้อยคำรุนแรง ว่าเป็นคนใช้ไม่ได้ เห็นแก่ตัว ไม่รับผิดชอบต่อครอบครัว ที่นี่ไม่ต้องการต้อนรับคนเช่นนี้ มาทางไหนก็ให้ไปทางนั้น ผู้เป็นพ่อไม่คิดว่าจะได้ยินและเห็นท่าทีเช่นนี้จากลูก จึงกลับไปด้วยน้ำตาตกใน

ไม่นานต่อมาธุรกิจที่เคยรุ่งเรืองกลับตกต่ำอย่างรวดเร็ว เมื่อลูกน้องที่ใกล้ชิดออกไปเป็นคู่แข่ง นำเทคโนโลยีและรายชื่อลูกค้าสำคัญไปด้วย ทำการผลิตและประมูลตัดหน้าได้งานใหญ่ไปหลายครั้ง ประจวบกับเกิดภาวะวิกฤติเศรษฐกิจขึ้นมา จนรัฐบาลสมัย พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ต้องลดค่าเงินบาท เป็นผลให้บริษัทของเขาล้มละลาย

วิบากกรรมที่ทำต่อบิดายังส่งผลให้เขาเป็นโรคพาร์คินสัน มือที่ชี้หน้า บิดาสั่นอยู่ตลอดเวลา ซ้ำปากที่เคยกล่าววาจาขับไล่บิดายังบิดเบี้ยว เสียรูปทรง จะพูดออกมาแต่ละคำเป็นไปด้วยความยากลำบาก

ผู้เขียนได้ทำงานจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่สมัยยังเป็นฆราวาส ได้รับรู้เรื่องทำนองนี้ในห้องกรรมฐานมามากมาย คราวหนึ่งจัดอบรมกรรมฐานให้กับพนักงานในองค์กรที่ผู้เขียนทำงานอยู่ เมื่อการอบรมผ่านไปจวนจะจบหลักสูตร มีพนักงานคนหนึ่งมาสารภาพว่า ตนเกลียดแม่มาก สาเหตุที่เกลียดเพราะ

ถูกแม่ทอดทิ้ง ต้องอยู่กับยายมาตั้งแต่เด็กๆ เธอไม่ได้เล่าถึงสาเหตุที่แม่ทิ้งและไม่ได้เล่าถึงเรื่องพ่อของเธอ บอกแต่เพียงว่าไม่รักแม่ เมื่อโตขึ้นนานๆ แม่จะมาเยี่ยมสักครั้ง ทุกครั้งที่แม่มาเยี่ยมเธอจะหลบหน้าไม่ยอมพบด้วย หากต้องพบกันก็จะพูดอย่างไม่เคารพยำเกรงว่า มาทำไม ที่นี่ไม่ต้องการต้อนรับ แล้วก็ออกจากบ้านไปไม่ยอมสนทนากับแม่ เป็นเช่นนี้อยู่เนืองๆ

ผู้เขียนได้ชี้ให้เธอเห็นโทษของการกระทำดังกล่าวซึ่งจะมีผลเสียต่อชีวิตของเธอต่อไป วิปัสสนากรรมฐานช่วยขัดเกลาจิตที่กระด้างให้อ่อนลง เธอร้องไห้สำนึกผิดและรับปากว่าต่อไปจะไม่ทำเช่นนั้นอีก ผู้เขียนแนะนำว่า หากพบแม่ครั้งต่อไปให้กราบขอโทษท่านเสีย ขออโหสิกรรมจากท่าน พ่อแม่ทุกคนพร้อมจะให้อภัยต่อลูกเสมอ

มีอีกรายหนึ่งมีปัญหากับพ่อ เธอเกลียดพ่อมากเพราะพ่อทิ้งแม่ไปมีภรรยาใหม่ นานๆ พ่อจะกลับมาเยี่ยมบ้านสักครั้ง ทุกครั้งที่มาแม่ก็ใจอ่อนทำดีกับพ่อ ทำให้เธอพลอยเกลียดแม่ไปด้วยหาว่าแม่เป็นคนใจง่าย เจ็บแล้วไม่จำ เธอว่าแม่ด้วยถ้อยคำรุนแรงจนแม่ร้องไห้บ่อยๆ กับพ่อนั้นเธอไม่ยกมือไหว้ ไม่พูดด้วย มองพ่อด้วยสายตาดูหมิ่นดูแคลน พ่อรู้สึกอึดอัดในพฤติกรรมของเธอ ทำให้ไม่อยากมา ส่วนแม่ก็รู้สึกไม่สบายใจทั้งๆที่อยากให้พ่อมาบ่อยๆ

ผู้เขียนได้แนะนำว่าการกระทำของเธอเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม เธอต้องเข้าใจว่าปัญหาของพ่อกับแม่เป็นเรื่องส่วนตัวของท่าน เป็นวิบากกรรม(กรรมเก่า) ที่ท่านได้ทำกันไว้ ชาตินี้จึงเป็นอย่างนี้ พฤติกรรมส่วนตัวของท่านจะเป็นเช่นไร เป็นสิ่งที่ท่านจะต้องได้รับผลจากการกระทำของท่านเอง เราเป็นลูกมีหน้าที่ที่จะต้องให้ความเคารพนับถือท่าน ไม่ควรแสดงท่าทีก้าวร้าวต่อพ่อ และไม่ควร

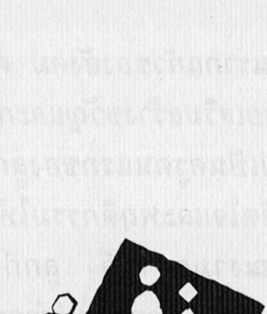
จะไปตำหนิแม่ให้ท่านช้ำใจ ถึงอย่างไรท่านก็ยังรักพ่อตัดพ่อไม่ขาด หากเธอเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่จากการแสดงท่าที่ต่อต้านเมื่อพ่อมา ให้ทำตัวเคารพอ่อนโยนต่อพ่อ ต้อนรับพ่อด้วยดี ทำตัวเป็นสายใยเชื่อมโยงความรักของพ่อกับแม่ พ่อก็อยากจะมาหาแม่บ่อยๆ แม่ก็จะมีความสุขมากขึ้น

ผู้เขียนแนะนำว่าเมื่อกลับไปบ้านให้นำดอกไม้ธูปเทียนไปกราบขอขมาแม่ สัญญากับท่านว่าต่อไปจะไม่ทำอย่างนั้นอีก กับพ่อก็เช่นกันเมื่อท่านมาก็กราบท่าน สารภาพผิดที่ได้ทำไม่ดีต่อท่าน ขอให้ท่านยกโทษให้

หลายเดือนต่อมาผู้เขียนได้เดินทางไปอบรมกรรมฐานในจังหวัดที่เธอทำงานอยู่ เธอพาแม่มาพบและบอกว่าสิ่งที่ผู้เขียนแนะนำไปนั้น เธอได้ปฏิบัติตาม ทุกวันนี้เธอกับแม่มีความสัมพันธ์กันดีมาก แม่เห็นเธอเปลี่ยนแปลงไปหลังจากการเข้าอบรมกรรมฐาน ทำให้แม่มีความสนใจธรรมะ เมื่อเธอรู้ว่าผู้เขียนมาจึงพาแม่มาฟังธรรม ความสัมพันธ์กับพ่อก็ดีขึ้น รู้สึกใกล้ชิดกันมากกว่าก่อน พ่อกลับมาหาแม่บ่อยๆ ช่วยให้ครอบครัวของเธอมีความสุขมากขึ้น

ครอบครัวเป็นรากแก้วของสังคม ความรักความอบอุ่นของครอบครัว จะช่วยเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับสมาชิกในครอบครัว พ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก เป็นต้นแบบที่จะหล่อหลอมความคิดจิตใจและพฤติกรรมให้กับลูก หากพ่อแม่ประพฤติตนอยู่ในคุณงามความดี ลูกก็จะได้แบบอย่างที่ดีเป็นต้นทุนให้กับชีวิตของเขา หากพ่อแม่ทำตนไม่ดี ก็จะสร้างเงื่อนปม ผูกไว้ในจิตใจของลูก อันมีผลเสียต่อการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมของลูกมากมาย

อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ก็ยังเป็นปุถุชนคนหนึ่ง มีทั้งด้านดีและด้านเสีย จะดีร้ายอย่างไรท่านก็มีพระคุณต่อลูกมากมาย การตอบแทนพระคุณท่านจึงเป็นหน้าที่ของลูกทุกคน และเป็นมาตรวัดคุณธรรมของความเป็นมนุษย์อีกด้วย.





อย่าให้ความชั่วชนะความดี

เมื่อมีการต่อสู้กัน ระหว่างความดีกับความชั่ว ธรรมะกับอธรรม ถูกกับผิด เหตุผลกับอารมณ์

ถามว่าฝ่ายไหนจะเป็นฝ่ายชนะ

คนส่วนใหญ่จะตอบว่า ความดีชนะความชั่ว ธรรมะชนะอธรรม ถูกชนะผิด เหตุผลชนะอารมณ์

นั่นเป็นคำตอบแบบคตินิยมของคนโดยทั่วไป ความเป็นจริงแล้วยังตอบไม่ได้ว่าฝ่ายไหนจะเป็นฝ่ายชนะ จนกว่าจะทราบว่าฝ่ายไหนมีกำลังมากกว่ากัน ฝ่ายนั้นแหละจะเป็นฝ่ายชนะ **นี่เป็นกฎของธรรมชาติ**

คำว่ากำลังมากกว่าในที่นี้มิได้หมายถึงฝ่ายที่มีจำนวนมากกว่า หรือมีพละกำลังมากกว่าแต่เพียงอย่างเดียว ยังหมายรวมถึง มีศักยภาพสูงกว่า มีสติปัญญาล้ำเลิศกว่า มีกุศโลบายที่เหนือกว่า รวมเข้าไปด้วย

หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีองค์ประกอบของคุณสมบัติดังกล่าวเหนือกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายที่เหนือกว่าคือผู้ชนะ

ด้วยเหตุนี้ความชั่วอาจจะชนะความดี อธรรมอาจจะชนะธรรมะ ผิดอาจจะชนะถูก อารมณ์อาจจะชนะเหตุผลก็ได้ หากฝ่ายนั้นมีกำลังมากกว่า ในชีวิตประจำวันสิ่งเหล่านี้ก็มีให้เห็นอยู่เนืองๆ

หากฝ่ายชั่วเอาชนะฝ่ายดี อธรรมชนะธรรมะ ผิดชนะถูก อารมณ์ชนะเหตุผล อะไรจะเกิดขึ้น

ถ้าเกิดขึ้นกับบุคคล คนๆ นั้นก็เสื่อม หากเกิดกับองค์กรใด สังคมใด องค์กรนั้นสังคมนั้นก็เสื่อม เพราะจะยอมให้ความชั่ว ตลอดจนอารมณ์เป็นใหญ่ เหนือความดีและเหตุผล ซึ่งผิดทำนองครองธรรม ฝ่ายชั่วจะเข้ามามีอิทธิพลครอบงำจิตใจคน อันจะนำวิถีชีวิตของบุคคล ค่านิยมของสังคมดิ่งลงสู่ที่ต่ำ

ถามว่าความชั่ว อธรรม สิ่งที่ผิด และอารมณ์ มาจากไหน อยู่ที่ไหน

คำตอบก็คือมาจากคนๆนั้น อยู่ที่คนๆนั้น หรือมาจากใจของคน อยู่ที่ใจของคน

ความชั่วไม่ได้อยู่ที่วัตถุสิ่งของ ไม่ได้อยู่ที่เงินตรา อาวุธ การเมือง อำนาจ ตำแหน่งหน้าที่ เหล้า ไพ่ บ่อน ซ่อง ยาเสพติดให้โทษ สิ่งเหล่านี้ มันอยู่ของมันเฉยๆ ทำร้ายใครไม่ได้ มีแต่คนที่เข้าไปครอบครอง เข้าไปสัมผัสสัมพันธ์ และนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ในทางที่ผิด ด้วยใจที่เห็นผิด จึงทำร้ายตนเองเป็นเบื้องต้น และเบียดเบียนผู้อื่นที่เกี่ยวข้องด้วย

ในทำนองเดียวกัน คุณธรรม ความดี ความถูกต้อง เหตุผล ก็มิได้อยู่ที่วัตถุสิ่งของ เงินตรา อำนาจหน้าที่ สถานะทางการเมือง เศรษฐกิจและสังคม หากแต่อยู่ที่ตัวบุคคลเมื่อเข้าไปสัมผัสสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านั้น ด้วยใจที่เห็นถูก จึงจะสามารถนำสิ่งดังกล่าวไปใช้ในทางที่ถูก เป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ใจที่เห็นถูกหรือสัมมาทิฐินี่เอง เป็นคุณสมบัติสำคัญที่จะนำบุคคลให้ตั้งอยู่ในความดีละเว้นความชั่ว

ความดีและความชั่วซึ่งอยู่ในใจของทุกๆคน และมีอิทธิพลครอบงำชีวิตของแต่ละคนมายาวนาน นับภพชาติไม่ถ้วน ทั้งสองฝ่ายทำงานแข่งกันอยู่ตลอดมา ผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะ **ทุกคนจึงเคยทำทั้งความดีและความชั่ว**

ขณะใดที่ความดีมีกำลังเข้มแข็ง ก็จะเอาชนะความชั่ว ไม่ประพฤติชั่ว แต่ขณะใดที่ความชั่วมีกำลังเหนือกว่าความดี ก็จะประพฤติชั่วทั้งๆ ที่รู้ว่าเป็นความชั่ว โดยไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อผลร้ายที่จะตามมา

ทุกครั้งที่ความดีเอาชนะความชั่ว ก็จะเพิ่มกำลังความเข้มแข็งให้กับความดีที่มีอยู่ในจิต แต่คราวใดที่ความชั่วเอาชนะความดีได้ กำลังของความชั่วก็จะมีมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ทอนกำลังของความดีให้ลดน้อยลง

เมื่อเป็นเช่นนี้คนที่รักษาใจให้ตั้งมั่นอยู่ในความดีไว้ได้ เมื่อมีความชั่วผุดขึ้นมาในกระแสของความคิด กำลังของความดีที่เหนือกว่า ก็จะเอาชนะความชั่วได้ ทำให้ไม่พลาดพลั้งไปทำความชั่ว **คนดีจึงทำดีได้ง่าย ทำชั่วได้ยาก**

ตรงกันข้ามคนที่ประพฤติชั่วเป็นนิสัย จนความชั่วมีกำลังมากเหนือความดี ความชั่วจึงชักนำชีวิตไปให้ทำชั่วอยู่เสมอ พระพุทธองค์ตรัสว่า **คนชั่วทำดีได้ยาก ทำชั่วได้ง่าย**

คนเรามีจุดอ่อนจุดแข็งกับความดีความชั่วไม่เหมือนกัน แม้คนๆ เดียวกันในเวลาและสถานการณ์ที่ต่างกัน ก็ยังมีภูมิคุ้มกันกับความดีความชั่วต่างกัน บางสถานการณ์เราข่มความชั่วได้ แต่บางสถานการณ์แม้เป็นความชั่วเรื่องเดียวกันเรากลับข่มไม่ได้ คนที่มีโอกาสทำชั่วแต่ไม่ทำ ถือว่ามีความมั่นคง

ในจิตใจที่จะไม่ทำชั่วทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

ผู้ที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ถือว่าคุณธรรมของจิตยังไม่มั่นคง หากกระทบสิ่งเร้าที่เป็นจุดอ่อน ก็อาจจะทำชั่วได้ ส่วนผู้ที่เป็นอริยบุคคล (พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์) จะไม่ทำชั่วผิดศีลอันเป็นบาปอกุศล

คนทุกคนอยากเป็นคนดี ไม่มีใครอยากเป็นคนชั่ว แต่ที่ทำดีได้ยาก ทำชั่วได้ง่าย เป็นเพราะขาดการฝึกจิต หรือขาดการพัฒนาสมรรถนะของจิต ให้ความดีมีกำลังเข้มแข็งขึ้น ทอนกำลังความชั่วให้อ่อนลง

*(คำว่า**จิตกับใจ**มีความหมายเหมือนกัน ในภาษาธรรมะนิยมใช้คำว่าจิตแทนคำว่าใจ)*

เราจะพัฒนาสมรรถนะของจิตได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีการพัฒนาจิตไว้ ๒ วิธีด้วยกัน

วิธีแรกคือการทำสมาธิ หรือสมถกรรมฐาน หมายถึงการทำสมาธิ เพื่อให้จิตได้พักจากการคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมของจิตที่คุ้นเคยอยู่ในวิถีชีวิต ทำให้จิตขาดความสงบสุข อ่อนล้า ไม่มีพลัง นอกจากนี้ยังเป็นช่องทางให้กิเลสตัณหาเข้าไปสะสมหมักหมมอยู่ใจจิต วิธีทำสมาธิมีมากมายหลายวิธี แต่ที่ทำกันมาตั้งแต่สมัยพระพุทธองค์ ก็คือ การให้จิตมีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือที่ดัดแปลงปฏิบัติกันในปัจจุบันเรียกวิธีนี้ว่า **พุท-โธ**

วิธีที่สองคือการทำวิปัสสนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามกฎของธรรมชาติ คือความเป็น**อนิจจัง** (ไม่เที่ยง) **ทุกขัง** (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) **อนัตตา** (ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง บังคับไม่ได้ดังปรารถนา) เพื่อให้จิตถอดถอนจาก

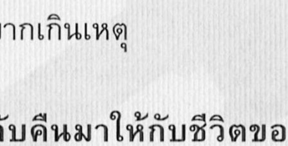
ความยึดมั่นสำคัญผิด ที่เห็นว่าชีวิตนี้เป็น**ตัวกู** และสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่เป็น**ของกู** อันเป็นเหตุที่นำทุกข์มาให้ และเป็นขุมกำลังให้ฝ่ายกิเลสตัณหามีกำลังเข้มแข็งในจิตใจ

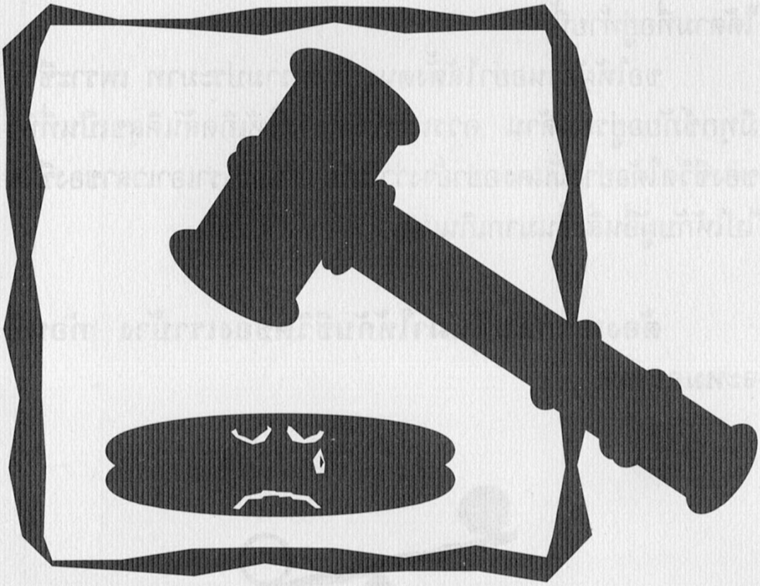
สมถ-วิปัสสนาจะทำงานร่วมกันเพื่อเพิ่มสมรรถนะของจิต ชำระฝ่ายอกุศลอันเกิดจากกิเลสตัณหาที่หมักหมมอยู่ในจิตให้จางลง ขณะเดียวกันก็เพิ่มกำลังของฝ่ายกุศลในจิตให้เข้มแข็งขึ้น ช่วยให้เอาชนะความชั่ว มั่นคงต่อความดี

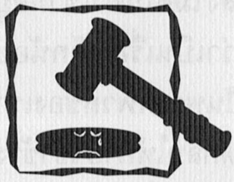
วิธีนี้วิธีเดียวที่จะชำระจิตให้ผ่องใสพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง รายละเอียดของการปฏิบัติไม่สามารถนำมาเสนอในหน้ากระดาษอันจำกัดนี้ได้ หากผู้อ่านสนใจควรหาโอกาสเข้าอบรมปฏิบัติตามสำนักต่างๆ ที่เปิดสอน อย่างน้อย ๗ วัน จึงจะเห็นผล ที่ร่มอารามธรรมสถานของผู้เขียน เปิดอบรมกรรมฐานทุกเดือน แต่เนื่องจากสถานที่จำกัดจึงรับผู้เข้าอบรมได้ครั้งละไม่มากนัก ต้องจองล่วงหน้าหลายเดือน ผู้สนใจขอใบสมัครได้ตามที่อยู่ท้ายนี้

ขอให้ผู้อ่านอย่าได้ตั้งตนอยู่ในความประมาท เพราะชีวิตมีทุกข์ภัยอยู่รอบด้าน ควรเร่งพัฒนาจิตให้เกิดสันติสุขเป็นที่พึ่งของชีวิตได้อย่างมั่นคง อย่าอ้างว่าไม่มีเวลาเลย เราเอาเวลาของชีวิตไปให้กับผู้อื่นสิ่งอื่นมากเกินเหตุ

ต้องเอากลับคืนมาให้กับชีวิตของเราบ้าง ก่อนที่จะหมดเวลา.







อคติทำลายความยุติธรรม

ทุกคนต้องการความเป็นธรรม แต่ความเป็นธรรมหรือความยุติธรรมยากที่จะหาได้ในโลก

เพราะคนส่วนใหญ่ต่างก็ไม่มีความเที่ยงธรรมจึงไม่สามารถให้ความยุติธรรมแก่ใครได้

ให้ได้แต่การทำให้ผู้อื่นพอใจเป็นครั้งคราว เมื่อเป็นเช่นนี้เราจึงได้แต่ความพอใจจากผู้อื่นเป็นครั้งคราว

ความพอใจนี่เองที่เราเรียกว่า **ความยุติธรรม** เช่นเดียวกันกับความไม่พอใจที่เราเรียกว่า **ไม่ยุติธรรม**

เหตุที่ความยุติธรรมหาได้ยากในโลก เพราะคนส่วนใหญ่มี**อคติ** หรือมีความลำเอียงอยู่ในใจ พระพุทธองค์ทรงจำแนกอคติไว้ ๔ อย่าง ได้แก่ *อคติเพราะความรัก(ฉันทาคติ)* *อคติเพราะความชัง(โทสาคติ)* *อคติเพราะความเขลา(โมหาคติ)* และ *อคติเพราะความกลัว(ภยาคติ)* ลองสำรวจดูว่ามีใครบ้างที่ไม่มีอคติทั้ง ๔ ดังกล่าว

อคติเพราะความรัก ธรรมชาติของคนเราย่อมมีความรักความชังในสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อเรารักสิ่งใดหรือบุคคลใด เราย่อมมองเห็นแต่สิ่งดีๆ ของเขา ทั้งๆ ที่สิ่งไม่ดีในตัวเขามีอยู่ แต่เรามักจะมองข้ามหรือให้อภัย หรือถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นของธรรมดา เมื่อคนที่เรารักหรือคนที่เป็นพรรคพวกของเราทำผิด หากเราไม่ตักเตือน ไม่ห้ามปรามเขา แต่กลับให้ท้าย เข้าข้าง ซึ่งเท่ากับเป็นการส่งเสริมให้เขาทำผิดยิ่งขึ้น จากเรื่องเล็กก็ได้ใจทำเรื่องใหญ่ บางกรณีพรรคพวกเพื่อนพร้องกลับร่วมขบวนทำผิดด้วย ถึงกับใช้กฎหมู่ทำลายกฎ กติกา ระเบียบ ข้อบังคับของององค์กร ของสังคม แม้ของประเทศชาติ นำความเสียหายมาสู่คณะของตน แม้ในองค์กร สังคม ตลอดจนประเทศชาติ จนบางเรื่องเกิดความเสียหายมากมายเหลือคณานับ

อคติเพราะความชัง เมื่อเราไม่ชอบสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือคนใดคนหนึ่ง เรามักจะมีอคติต่อเขา คอยจับผิดเขา คอยนินทาว่าร้ายเขา ชอบใส่ร้ายป้ายสีเขา หาทางทำร้ายทำลายเขา ความดีที่เขามีอยู่มองไม่เห็นเพราะถูกความชิงชังบดบังไว้ เมื่อมีใครชื่นชมหรือสรรเสริญเขา ก็จะเกิดความอิจฉาริษยาทนฟังไม่ค่อยได้ บางคราวถึงกับโต้แย้งเอาข้อเสียเขามาหักล้าง แต่ถ้ามีใครพูดถึงข้อเสียเขา ก็พร้อมที่จะร่วมวงวิพากษ์วิจารณ์อย่างถึงพริกถึงขิง

ความชังหากสะสมมากขึ้น จะนำไปสู่การคิดร้ายทำลายกันอย่างไม่ละอายใจ ไม่ต่างไปจากตัวร้ายในละครทีวีที่ดูกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

พฤติกรรมของความชังอันเกิดจากอคติดังกล่าวได้สร้างทุกข์โทษภัย ให้กับตนเอง ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า กล่าวคือ ขณะที่มีความชังเกิดขึ้น ใจก็จะเป็นทุกข์ เมื่อพูดนินทาว่าร้ายเขาในทางที่ไม่ดี หรือหาทางกลั่นแกล้ง ทำร้ายทำลายเขา ก็มีโทษเกิดขึ้น

เพราะผู้รู้ผู้มีใจเป็นธรรมจะตำหนิติเตียน ตั้งข้อรังเกียจ ทำให้เสื่อมเสียความน่าเชื่อถือ หากฝ่าฝืนระเบียบข้อบังคับ กฎหมาย ก็อาจจะถูกลงโทษ ยิ่งไปกว่านั้นยังก่อให้เกิดวิบากกรรม นำภัยมาสู่ตนเองทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ดังตัวอย่างที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงวิบากกรรมของพระองค์ท่าน ที่ได้กระทำไว้ในสมัยเป็นปุถุชนคนพาลคนเขลา อันเป็นเหตุให้ต้องเสวยผลกรรมแม้ในชาติที่เป็นพระพุทธเจ้า ความว่า

สมัยหนึ่งเกิดเป็นนักเลงชื่อ**ปุนาลิ**ได้ใส่ร้ายพระปัจเจกพุทธเจ้าชื่อ**สุรภี** ผลของวิบากกรรมทำให้ตกนรกอยู่นาน อีกสมัยหนึ่งเกิดเป็นพราหมณ์ชื่อ**สุตวา** เปิดสำนักสอนมนต์มีลูกศิษย์อยู่มากมาย วันหนึ่งมีฤาษีที่ได้อภิญญามีฤทธิ์เดชมาขอพักด้วย ความอิจฉาฤาษีเกรงว่าบริวารของตนตลอดจนคนทั่วไปจะนับถือฤาษีมากกว่าตน จึงใส่ร้ายว่าฤาษีตนนั้นเสพกาม จนบริวารหลงเชื่อกระจายข่าวไปทั่ว ผลของวิบากกรรมที่ทำไว้ทำให้ถูกใส่ร้ายทุกชาติ แม้ในชาติสุดท้ายก็ถูกพวกเดียรถีย์ใส่ร้ายว่า พระพุทธองค์มีความสัมพันธ์ฉันชู้สาวกับนาง**สุนทรี**ศิษย์ของตน และสั่งให้ฆ่านางสุนทรีเพื่อปิดปาก ทำให้ชาวบ้านจำนวนไม่น้อยในกรุงสาวัตถีหลงเชื่อ กว่าความจริงจะประจักษ์ว่าเป็นแผนการใส่ร้ายของพวกเดียรถีย์ สำนักของพระพุทธองค์ก็เสียหายไปไม่น้อย นี่เป็นเพียงบางกรณีเท่านั้น ที่ยกมาเป็นตัวอย่าง เพื่อเป็นสติให้เห็นถึงทุกข์ โทษ ภัย ของการกระทำดังกล่าว

อคติเพราะความชังหากเกิดขึ้นในองค์กรใดสังคมใด ย่อมนำความเสียหายมาสู่องค์กรนั้นสังคมนั้น เพราะจะแตกความสามัคคี แบ่งฝักแบ่งฝ่าย แทนที่จะร่วมมือร่วมใจกันทำงานสร้างสรรค์องค์กรและสังคมที่ตนรับผิดชอบอยู่ กลับคอยจับผิดนินทาว่าร้าย ใส่ร้ายป้ายสี ขัดแข้งขัดขากัน ทำให้คนดีเกิด

ความท้อถอย ขาดกำลังใจที่จะทำงาน บางกรณีถึงกับทำลายล้างคนดีมีความสามารถให้สิ้นไป นี่เป็นสัญญาณความเสื่อมขององค์กรนั้นสังคมนั้น

หากเกิดการแบ่งฝักแบ่งฝ่ายกันเป็นหมู่คณะใหญ่เมื่อสะสมความเกลียดชังกันมากเข้า แต่ละฝ่ายก็มุ่งทำร้ายทำลายกัน บางสังคมถึงกับยกพวกเข่นฆ่ากันอย่างขาดเหตุผลและไร้สติปัญญา เป็นที่น่าอนาถใจยิ่งนัก

อนึ่ง หากผู้ที่มีอำนาจหน้าที่ให้คุณให้โทษหรือตัดสินความมีอคติต่อผู้ที่ตนจะต้องตัดสิน ก็จะตัดสินอย่างไม่เป็นธรรม สร้างความแค้น ความอาฆาตให้กับคู่กรณีและพรรคพวกเขา ทำให้องค์กรนั้นสังคมนั้นยากจะหาสันติสุข

อคติเพราะความเขลา มีสาเหตุมาจากไม่รู้ความเป็นจริงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางโลกนั้นหากไม่รู้ความจริงก็นำมาคาดเดาตามความรู้สึกนึกคิดของตน ซึ่งความคาดเดานั้นมักจะมีอคติเพราะความชอบหรือความชังผสมอยู่ด้วย เป็นการต่อเติมให้อคติทั้งสองทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น

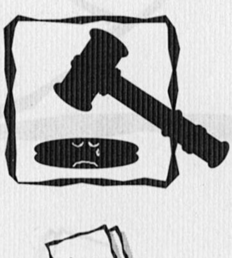
ในทางธรรมนั้น ความไม่ตระหนักในกฎของไตรลักษณ์ที่ว่าสรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงไป ไม่แน่นอน เป็นของชั่วคราว (อนิจจัง) ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มีความขัดแย้ง มีความกดดันกัน (ทุกขัง) บังคับไม่ได้ดังปรารถนา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของใครจริง (อนัตตา)ความไม่รู้หรือไม่ยอมรับความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติทำให้คนเรายึดมั่นในสิ่งที่ได้ มี เป็น โดยเห็นว่าเป็นตัวตน และของๆ ตน จึงอยากที่จะบังคับให้เป็นไปตามที่ตนปรารถนา ความยึดมั่นสำคัญผิด นำมาซึ่งอคติ

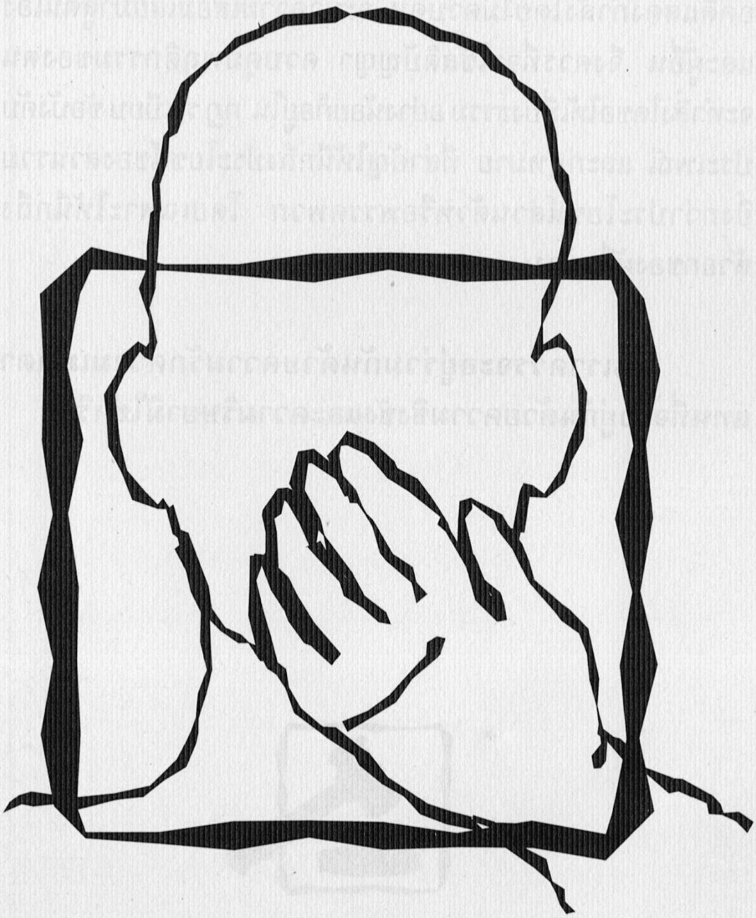
อคติเพราะความกลัวเป็นอคติที่น่ากลัวอยู่ไม่น้อยความกลัวอาจเป็นสาเหตุให้ทำอะไรต่างๆ โดยไม่ยั้งคิด เช่น กลัวว่าคู่แข่ง

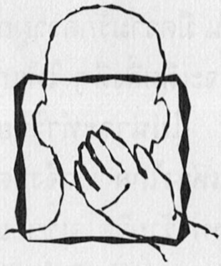
จะเหนือกว่า กลัวว่าตนจะสูญเสียการยอมรับ เสียศักดิ์ศรี เสียอำนาจ เสียผลประโยชน์ กลัวจะถูกทำร้าย ถูกปลดออก ไม่ได้รับความเป็นธรรม หรืออื่นๆ ความกลัว เหล่านี้จะสร้างอคติให้บุคคลมองคู่แข่งหรือคู่กรณีไปในแง่ร้าย มีความหวาดระแวงไม่ไว้วางใจ นำไปสู่อคติของความชัง หรือเพิ่มอคติความชัง ที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้นไปอีก

อคติเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว ย่อมทำให้ผู้นั้นขาดความเป็นธรรม ถึงแม้ว่าปุถุชนจะมีอคติอยู่ในใจ แต่การปล่อยให้อคติแสดงกำลังโดยไม่ควบคุม จะนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเองและผู้อื่น จึงควรที่จะใช้สติปัญญา ควบคุมพฤติกรรมของตน จะทำสิ่งใดขอให้เที่ยงธรรม อย่างน้อยก็อยู่ใน กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ประเพณี และกฎหมาย ที่สำคัญให้นึกถึงประโยชน์ของส่วนรวม ยิ่งกว่าประโยชน์ส่วนตัวหรือพรรคพวก โดยเฉพาะให้นึกถึงหัวอกของผู้อื่นบ้าง

คนเราควรจะอยู่ร่วมกันด้วยความรักความเมตตา แทนที่จะอยู่กันด้วยความชิงชังและความริษยามิใช่หรือ.







มีขวานติดปากมาเกิด

พระพุทธองค์ตรัสว่า คนเราเกิดมามีขวานติดปากมาด้วย ทุกครั้งที่พูดชั่วเท่ากับเอาขวานนั้นฟันตนเอง

คำพูดของคนเรามีความสำคัญมาก บางคำพูดเพิ่มคุณค่าให้กับผู้พูด เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง แต่บางคำพูดก็ทำร้ายทำลายทั้งผู้พูดและผู้อื่น แม้ในชาตินี้และชาติหน้า สมดังคำกลอนของสุนทรภู่ที่รจนาไว้ในนิราศภูเขาทอง ความว่า

❂ ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์ มีคนรักรสถ้อยอร่อยจิต
แม้นพูดชั่วตัวตายทำลายมิตร จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพูดจา...

คนเราใช้คำพูดประทุษร้ายกันมากโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะคนที่อยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะในครอบครัวหรือในที่ทำงาน

ในครอบครัว หากผู้อยู่ร่วมกันมีความเห็นไม่ตรงกัน มักจะขัดคอกันอยู่เสมอ แรกๆ ก็ระมัดระวังคำพูด ไม่ให้กระทบกระเทือนใจกัน ครั้นบ่อยครั้งเข้าความเกรงอกเกรงใจกันก็ลดลง จากนั้นก็จะปะทะคารมกัน เริ่มจากเบาไปสู่ความรุนแรง

กลายเป็นคู่วิวาทะกันเป็นประจำ ความรักความผูกพันที่เคยมีต่อกัน พลอยจางคลาย หากรุนแรงและเป็นประจำ ก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ถึงกับแยกกันอยู่

แท้จริงแล้วคนในครอบครัวเดียวกัน มีความรักควาผูกพัน กันใกล้ชิด เป็นหุ้นส่วนในชีวิตร่วมกัน น่าจะเติมสิ่งดีๆ ให้แก่กัน เพื่อที่จะเป็นกำลังใจให้ความสุขแก่กัน ไม่น่าจะทำร้ายกัน ด้วยคำพูดเลย ทำไมกับคนอื่น ซึ่งเป็นคนห่างไกล เราจึงอดทน อดกลั้นถนอมน้ำใจเขา ไม่ใช้คำพูดรุนแรงทำร้ายจิตใจเขา แต่นี่ คนในครอบครัวที่เรารักแท้ๆ เหตุใดจึงใช้คำพูดทำร้ายจิตใจกันได้

สาเหตุสำคัญของความขัดแย้งก็คือ เขาพูดไม่ถูกใจเรา หรือ เขาทำไม่ถูกใจเรา เราจึงทนฟังคำพูดหรือทนเห็นการกระทำ ของเขาไม่ได้ ทำให้เราโต้ตอบไป สิ่งที่เราโต้ตอบก็ไม่ถูกใจเขา เขาจึงโต้ตอบกลับมา กลายเป็นการปะทะคารมกัน เมื่อฝ่ายหนึ่ง แรงมา อีกฝ่ายก็แรงกลับไป หากเป็นเช่นนี้บ่อยๆ ความเกรงอก เกรงใจกันก็ไม่มี คนที่อยู่ร่วมด้วย เมื่อพบเห็นพฤติกรรมเช่นนี้ ก็รู้สึกรำคาญ เครียด เบื่อหน่าย ทำให้บรรยากาศในบ้าน ขาดสันติสุข

เราจะแก้ข้อบาดหมางนี้ได้อย่างไร การแก้ปัญหา ทุกปัญหาต้องรู้ต้นเหตุของปัญหานั้นๆ แล้วอย่าสร้างสาเหตุ แห่งปัญหาอีก เมื่อหมดเหตุแห่งปัญหา ผลก็คือปัญหานั้น ย่อมหมดไปด้วย

คนส่วนใหญ่มักจะมองต้นเหตุของปัญหาว่าอยู่ที่สิ่งอื่น นอกตัวเรา ไม่มองว่าอยู่ที่ตัวเรา จึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เช่น มองว่าเขาพูดไม่ดี เขาทำไม่ดี ทำให้เรารู้สึกไม่พอใจ เราจึงใช้ คำพูดโต้แย้งเขา หรือสอนเขา เพื่อให้เขาพูดและทำในสิ่งที่ เราต้องการ ผลก็คือเขาโต้แย้งกลับมา ซึ่งเราก็ไม่ฟังเหตุผลของเขา

จึงโต้แย้งกลับไป ทำให้ปัญหานั้นไม่จบ

แท้จริงแล้วเหตุแห่งปัญหาอยู่ที่ตัวเรา นั่นคือเราอยากจะให้เขาคิด เขาพูด เขาทำ ในสิ่งที่เราต้องการ หรืออยากให้ได้อย่างใจเรา ครั้นไม่ได้อย่างใจเราความรู้สึกไม่พอใจจึงเกิดขึ้น ต้องเข้าใจว่าคนแต่ละคนแสดงพฤติกรรมในขณะใดขณะหนึ่งตามคุณภาพของกายและจิตของเขาในขณะนั้น เช่น หากร่างกายไม่สบาย หิว เหนื่อยล้า ย่อมหงุดหงิด หากใจ มีความทุกข์ ความเครียด ย่อมอารมณ์ไม่ดี พาให้พูดไม่น่าฟัง หรือหากมีความรู้ทัศนคติ ความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมแสดงออกไปตามพื้นฐานจิตของเขา คนแต่ละคนมีคุณสมบัติต่างกัน การแสดงออกจึงต่างกันเป็นธรรมดา

พฤติกรรมที่แตกต่าง หาใช่ว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกหรือผิดเสมอไป เราจะเอาความเห็นหรือความรู้สึกของเรามาเป็นเครื่องวัดไม่ได้ หากจะใช้เครื่องวัดก็มีเครื่องวัดทางโลก อันได้แก่ระเบียบ กฎหมาย ประเพณี วัฒนธรรม(ซึ่งอาจจะไม่ถูกเสมอไป) ส่วนเครื่องวัดทางธรรมได้แก่ศีลธรรม หรือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ น่าจะเป็นเครื่องวัดได้ดีกว่าทางโลก แต่ก็ต้องเข้าใจว่าคนแต่ละคนมีพื้นฐานจิตใจไม่เหมือนกัน พฤติกรรมจึงต่างกัน จะบังคับให้เขาดีหมดหรือเป็นอย่างที่เราต้องการไม่ได้ แม้เรายังบังคับพฤติกรรมของเราให้ดีอย่างที่เราต้องการไม่ได้เลย

เมื่อเข้าใจเช่นนี้ก็ไม่ต้องไปโต้แย้งพฤติกรรมที่แตกต่าง เว้นแต่ว่าเขาคิดผิดทำผิดอันจะนำไปสู่ความเสื่อมเสีย มาสู่ตนและผู้อื่น ซึ่งเรามีหน้าที่รับผิดชอบที่จะสอน ก็ควรแนะนำสั่งสอนไปตามหน้าที่ ส่วนเขาจะเชื่อหรือไม่เราไม่สามารถบังคับใจเขาได้ บอกแล้วสอนแล้วก็ต้องทำใจเป็นอุเบกขา มิฉะนั้นจะทุกข์ใจหรือสร้างความขัดแย้งให้เกิดขึ้น

คำบอกคำสอนถึงแม้จะเต็มไปด้วยความหวังดี แต่ถ้าใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสมก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะผู้ฟังไม่อยากฟัง คำพูดที่จะเกิดผลนั้นพระพุทธองค์ทรงแนะไว้ดังนี้

พูดด้วยจิตเมตตา ใช้วาจาที่ไพเราะ ให้เหมาะกับผู้ฟัง ตั้งอยู่บนความจริง พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์

หากใช้องค์ประกอบทั้ง ๕ ในการพูด จะช่วยให้คำพูดนั้นสัมฤทธิผลได้ไม่มากก็น้อย อย่างไรก็ตามไม่ควรจะพูดแนะนำสั่งสอนพร่ำเพรื่อ บอกไป ๒-๓ ครั้ง ก็ถือว่ามากแล้ว เมื่อเขาไม่เชื่อก็ปล่อยให้เป็นเรื่องของเขา เขาเลือกทางของเขาเอง เป็นกรรมของเขา การพูดแนะนำสั่งสอนพร่ำเพรื่อ จะทำให้คนฟังเบื่อหน่ายไม่อยากฟัง หรือโต้เถียงกลับมา

ในที่ทำงานก็เป็นอีกที่หนึ่งซึ่งมีปัญหากันอยู่เสมอ บางคนมีวาจาไว้ทำร้ายตนเองและผู้อื่น หรือเอาขวานที่ติดตัวมาในปากฟันตัวเองอยู่เป็นประจำ คำพูดที่เป็นอกุศลหรือเป็นมิจฉาวาจาตามที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ได้แก่ **พูดโกหก พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ** ลองสำรวจดูอย่างไม่เข้าข้างตัวเองเถิดว่า มิจฉาวาจาทั้ง ๔ ข้อนี้ เรามีอยู่เป็นนิสัยกี่ข้อ บางคนมีครบทั้ง ๔ ข้อเลย นับว่ามีปากไว้นำภัยมาสู่ตนเองแท้ๆ

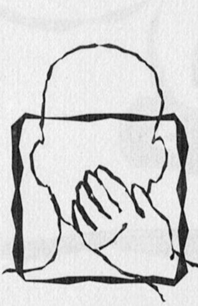
บางคนชอบพูดโกหกใส่ร้ายป้ายสีหรือนินทาผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่ตนไม่ชอบ ซ้ำยังพูดส่อเสียดและพูดคำหยาบใส่เขาเป็นประจำ โดยหลงยินดีว่าตนมีวาจาคมคาย สามารถเชือดเฉือนคู่กรณีให้ซึมไปเลย หารู้ไม่ว่ากำลังสร้างวิบากกรรมอันจะนำภัยใหญ่หลวงมาสู่ตนเอง ดังเช่นเรื่องของสตรีนางหนึ่งที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกดังนี้

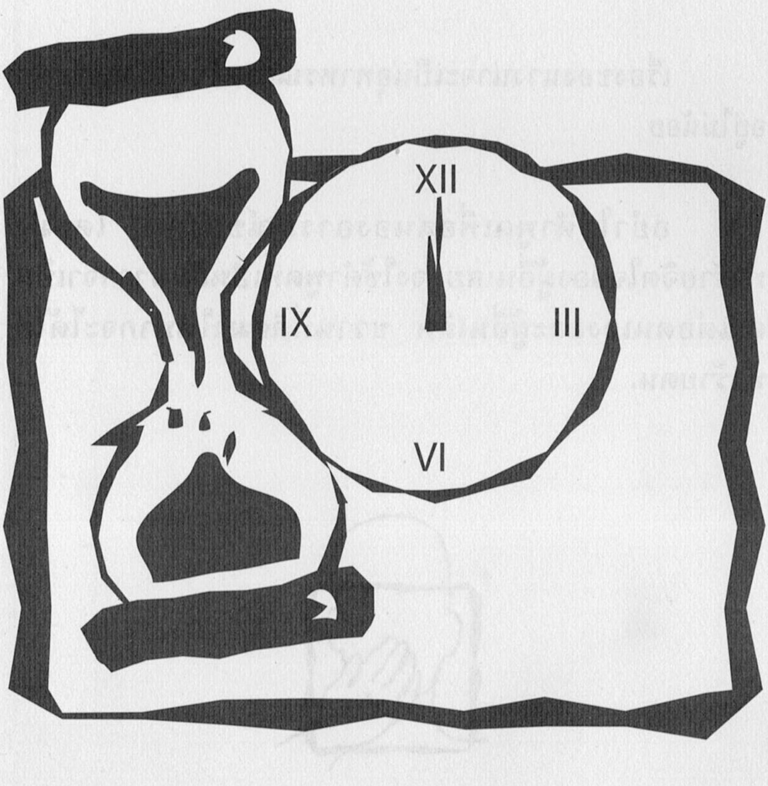
ในสมัย**พระสิขีพุทธเจ้า** มีสตรีนางหนึ่งเกิดในสกุลพราหมณ์เป็นคนปากร้ายชอบส่อเสียดผู้อื่น คราหนึ่งนางใช้วาจา

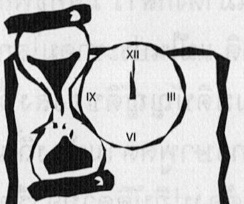
จาบจ้วงพระอรหันต์ภิกษุณี ว่าเป็นหญิงแพศยา(โสเภณี) ผลจากการที่นางใช้วาจาหยาบคายต่อผู้มีคุณธรรมสูง ทำให้นางตกนรก ครั้นกลับมาเกิดเป็นคนผลของวิบากกรรมทำให้นางเป็นโสเภณีอยู่หลายต่อหลายชาติ แม้ในชาติสุดท้ายนางเกิดเป็นสตรีโฉมสะคราญ ชื่อ**อัมพปาลี** มีอาชีพเป็นหญิงงามเมือง ประจำนครเวสาลี อาศัยที่นางมีพื้นฐานจิตใฝ่ในธรรม ได้บำรุงพระพุทธศาสนา ถวายสวนอัมพปาลีวันเป็นสังฆารามแด่พระพุทธองค์ เมื่อนางพ้นวัยที่จะยึดอาชีพหญิงงามเมือง จึงหันมาปฏิบัติธรรม ยกเอาสังขารที่เสื่อมโทรมขึ้นมาพิจารณาให้เห็นถึงความไม่เที่ยง ที่สุดก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ *หากนางไม่ปากร้ายคงได้บรรลุธรรมไปนานแล้ว ไม่ต้องรับผลของวิบากกรรมอันยาวนานเช่นนี้*

เรื่องของนางน่าจะเป็นอุทาหรณ์สำหรับผู้มีมิจฉาวาจาอยู่ไม่น้อย

อย่าใช้คำพูดเพื่อสนองอารมณ์ของตน โดยมุ่งทำร้ายจิตใจของผู้อื่นเลย จงใช้คำพูดที่เป็นสัมมาวาจาเป็นคุณต่อตนเองและผู้อื่นเถิด ขวานที่ติดมาในปากจะได้ไม่ทำร้ายตน.




XII
IX
III
VI



จริงตามความเป็นจริง

มีความจริงสองประเภทในโลกมนุษย์นี้

ความจริงประเภทแรกคือความจริงที่มนุษย์กำหนดขึ้นมา หรือบัญญัติขึ้นมา เรียกว่าจริงตามสมมุติบัญญัติ โดยคนในสังคมหนึ่ง หรือประชาคมหนึ่ง เห็นพ้องต้องกันบัญญัติสิ่งต่างๆ ขึ้นมา เพื่อประโยชน์ ในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งเราอาจจะพิจารณาความเป็นจริง ดังกล่าวได้ดังนี้

ด้านสังคม ได้แก่การกำหนดภาษาขึ้นมา เพื่อใช้ในการ สื่อสารกัน การนิยามความหมายหรือตั้งชื่อสิ่งทั้งหลาย การให้คุณค่า สิ่งต่างๆ เช่น ดี-เลว ถูก-แพง การกำหนดเป็นค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรม เพื่อให้สังคมยึดถือปฏิบัติ

ด้านเศรษฐกิจ กำหนดเงินตรา ราคาสิ่งของและบริการ ระบอบเศรษฐกิจ สถานะทางเศรษฐกิจของคนในสังคม

ด้านการเมืองการบริหาร กำหนดเป็นระบอบการปกครอง กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ กฎ กติกา

ด้านปัจจัยเพื่อการดำรงชีวิต กำหนดอาหาร เครื่องนุ่งห่ม

ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องใช้ ฯลฯ

ด้านปัจจัยเพื่อความบันเทิงสุนทรี สร้างสรรค์ดนตรี กีฬา การละเล่น วรรณกรรม ศิลปกรรม จิตรกรรม

สิ่งต่างๆ ที่มนุษย์สร้างหรือกำหนดขึ้นมาดังกล่าว มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของคนในสังคม ในประเทศชาติ แม้ในประชาคมโลก เป็นผลให้ผู้คนในสังคมต้องปฏิบัติตามสมมุติบัญญัติของสิ่งที่กำหนดขึ้นมาใช้ในสังคมนั้นๆ เช่นต้องใช้ภาษาพูดตามท้องถิ่น ต้องใช้เงินตราตามที่ประเทศชาติกำหนด ต้องปฏิบัติตามจารีตประเพณี ระเบียบ ข้อบังคับ และกฎหมาย ที่ตนเข้าไปอยู่ร่วมในองค์กร สังคม และประเทศชาตินั้นๆ

สมมุติบัญญัติของชาวโลกแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น ตามประเทศชาติ หาได้เป็นของสากลที่ใช้ได้กับคนทุกคนไม่ นอกจากนี้หลายอย่างนำมาซึ่งความขัดแย้งกันเช่นความดี-ความเลว ความถูก-ความผิด อุดมการณ์ที่ต่างกันในเรื่องการเมือง เศรษฐกิจ ศาสนา ความขัดแย้งดังกล่าวอาจเกิดขึ้นทั้งในระหว่างบุคคล และในระดับประเทศชาติ เช่น สงครามลัทธิเศรษฐกิจ (เสรีนิยมกับคอมมิวนิสต์) สงครามศาสนา (คริสต์กับอิสลาม) เป็นต้น

สมมุติบัญญัติของชาวโลกเปลี่ยนแปลงไปตามกาลสมัย เป็นไปตามกระแสนิยม หรือเป็นไปตามความต้องการของผู้มีอำนาจที่จะกำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆ ขึ้นมา จึงเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ไม่ตายตัว

สมมุติของชาวโลกมีอิทธิพลทำให้คนลุ่มหลง อยากได้ อยากมี อยากเป็น ตามค่านิยมของชาวโลก เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทำให้เกิดการแก่งแย่ง แข่งขัน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ เมื่อได้มาแล้วก็ยึดติด พยายามปกป้องด้วยความหวงแหน ครั้นเสียไปก็ทุกข์ เพราะไม่เข้าใจความเป็นจริงตาม**กฎธรรมชาติ** หรือ**กระแสธรรม**

ยังมีความเป็นจริงอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งยิ่งใหญ่กว่าความเป็นจริงตามสมมุติบัญญัติของชาวโลกมากนัก ความเป็นจริงดังกล่าวมีอยู่ทั่วไปตามธรรมชาตินับแต่บรรพกาล เป็นความจริงที่ครอบงำทุกสรรพสิ่งเอาไว้ตลอดเวลา ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต ล้วนตกอยู่ใต้กฎความเป็นจริงนี้ ซึ่งมีอยู่ ๓ ลักษณะด้วยกัน คือ

๑. สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนไปไม่คงที่ ล้วนเป็นของชั่วคราว สภาวะดังกล่าวเรียกว่า **อนิจจัง**

๒. สิ่งทั้งหลายมีความขัดแย้ง กดดันกัน จึงมีสภาพที่กร่อน โทรม ยากที่จะคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ สภาวะเช่นนี้เรียกว่า **ทุกขัง**

๓. สิ่งทั้งหลายไม่สามารถบังคับได้ดังปรารถนาว่า ทั้งนี้เพราะสิ่งทั้งหลายมิได้เป็นของใครจริง มิใช่**ตัวตน** และ**ของตน** ที่เห็นว่าเป็น**ตัวกู** และ**ของ ๆ กู** นั้น เห็นตามสมมุติของชาวโลก สภาวะเช่นนี้เรียกว่า **อนัตตา**

ขอให้พิจารณาดูว่าความทุกข์ของคนในโลกนี้ทุกข์เพราะอะไร

คำตอบก็คือทุกข์เพราะไม่ได้อย่างใจหรือเพราะสิ่งทั้งหลายเป็น**อนัตตา** หากทุกคนสามารถบังคับสิ่งต่าง ๆได้อย่างใจแล้ว ชีวิตนี้คงมีแต่ความสุข หรือบรมสุข จะไม่มีใครมีความทุกข์เลย เพราะจะมีแต่คนรูปร่างสวยงาม แข็งแรง ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด มีทรัพย์สินมั่งคั่ง มีชีวิตที่สุขสบาย อยากได้สิ่งใดก็สำเร็จในสิ่งนั้น

แต่โดยความเป็นจริงแล้วสิ่งทั้งหลายเป็น**อนัตตา** เราจึงไม่สามารถบังคับทุกสิ่งได้ตามปรารถนา อย่างไรก็ตามแม้

สรรพสิ่งจะเป็นอนัตตา ก็มิได้หมายความว่าชีวิตของเราจะไม่ได้สิ่งที่สมหวังตลอดไป บางครั้งเราก็สมหวัง บางคราวเราก็ผิดหวัง เหตุที่เราสมหวังเพราะมีเหตุปัจจัยภายนอก เช่นมีบุคคลหรือสิ่งอื่นให้การสนับสนุนเรา ส่วนที่เราผิดหวังเพราะมีเหตุปัจจัยภายนอกมาเป็นปฏิปักษ์กับการกระทำของเรา เราไม่สามารถบังคับเหตุปัจจัยภายนอกได้ จึงควรทำแต่สิ่งดีๆ ให้เป็นคุณประโยชน์ทั้งต่อตัวเรา และเกื้อกูลต่อผู้อื่นหรือสิ่งที่เราสัมพันธ์ด้วย การกระทำเช่นนี้อาจจะสร้างเหตุปัจจัยให้ผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ตอบสนองเราในทางที่ดีบ้าง ไม่มากก็น้อย

เมื่อความเป็นจริงทางธรรมส่งกระแสครอบงำสรรพสิ่งทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา เราจึงต้องเรียนรู้ความเป็นจริงทางธรรมเพื่อปรับความคิดและพฤติกรรมของเราให้สอดรับกับความเป็นจริงทางธรรม การยอมรับความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติดังกล่าวเท่ากับเป็นการฝึกใจให้อยู่กับความเป็นจริง และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยไม่หวั่นไหว เมื่อได้มาก็ไม่ประมาท เมื่อเสียไปก็ไม่ทุกข์ท้อเพราะเข้าใจว่า **ธรรมชาติของมันเป็นเช่นนั้นเอง**

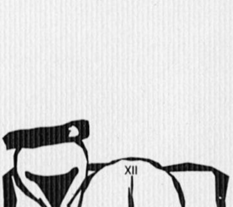
ส่วนความเป็นจริงทางโลกที่เขาสมมุติบัญญัติกันขึ้นมา เราก็ต้องเรียนรู้และปฏิบัติตามให้เหมาะสมกับหน้าที่และสถานะที่เป็นอยู่ในสังคม

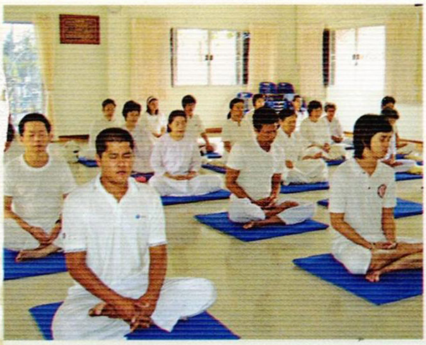
กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือเราต้องปรับแต่งการแสดงออกทางกาย วาจา ให้สอดคล้องกับสมมุติของโลก ส่วนทางใจนั้นเราสงวนไว้ให้กับความเป็นจริงทางธรรมเพื่อรักษาใจไว้ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสโลก และไม่ให้มีทุกข์เมื่อเผชิญกับสิ่งต่างๆ ทั้งที่น่ายินดีและไม่น่ายินดี

ทางโลกก็รู้และอยู่กับโลกให้ได้ โดยมีความสำเร็จตามสมมุติของชาวโลกด้วย

ทางธรรมก็ต้องรู้และนำมาปฏิบัติเพื่อฝึกใจของเราให้มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่หวั่นไหวหลงระเริงไปกับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และไม่ทุกข์ระทมเมื่อต้อง เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา มีทุกข์ เพราะเข้าใจว่า**โลกธรรม** ทั้ง ๘ นี้ทุก ๆ ชีวิตต้องพบ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้

อยู่ให้เหมือนลิ้นงูในปากงู โดยไม่โดนเขี้ยวพิษงู





ร่มอารามธรรมสถาน (สาขาวัดตาดน้ำพุ ต.คำด้วง อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี) ตั้งขึ้นมาเพื่อเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ มีหลักสูตรการอบรม 3วันและ 8วัน เนื้อหาของหลักสูตร 3วัน เน้นการใช้สื่อ หรืออุบายธรรม เพื่อฝึกปัญญาให้เห็น สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงในทางธรรม ตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เพื่อให้รู้แนวทางที่จะนำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สำหรับหลักสูตร 8วัน เน้นการปฏิบัติตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ 8 โดยเฉพาะสติปัฏฐาน 4 ช่วง 4 วันแรกเน้นการทำสมาธิเป็นหลัก ช่วงต่อมาจึงสอนวิปัสสนาโดยฝึกให้พิจารณา ฐาน กาย เวทนา จิต และธรรม


อาคารปฏิบัติธรรมปัจจุบัน

เนื่องจากมีผู้สนใจเข้ารับการอบรมเป็นจำนวนมาก ทำให้สถานที่อบรมในปัจจุบันซึ่งเป็นอาคารชั้นเดียว มีขนาด 8 X 12 ม. รับผู้เข้าอบรมได้ครั้งละ 30 คน จึงไม่พอกับความต้องการ จำเป็นที่จะต้องสร้างอาคารปฏิบัติธรรมขึ้นมาใหม่ เป็นอาคาร 2 ชั้น ขนาด 16 X 28 ม. ชั้นล่างใช้เป็นที่พัก ส่วนชั้นบนใช้เป็นที่ปฏิบัติธรรม ซึ่งจะช่วยตอบสนองและอำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้ารับการอบรมได้เป็นอย่างดี


ทัศนียภาพอาคารปฏิบัติธรรมที่จะสร้างใหม่
คุณเลอศักดิ์ นิยมไทย
สถาปนิกออกแบบให้เป็นการกุศล

จึงขอบอกบุญมายังท่านผู้มีกุศลจิตซึ่งเห็นคุณค่าในการปฏิบัติธรรม ช่วยกันสร้างอาคารปฏิบัติธรรม อันเป็นการสนับสนุนการให้ธรรมทานตามกำลังศรัทธาซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าเป็นทานที่มีอานิสงส์สูงยิ่งกว่าทานใดๆ โดยท่านสามารถนำเงินฝากเข้าบัญชีออมทรัพย์

ชื่อบัญชี กองทุนร่มอาราม
ธนาคารกสิกรไทย สาขาถนนแจ้งวัฒนะ
เลขที่บัญชี 470-2-42273-1
หรือธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคลอง 10 (ธัญบุรี)
เลขที่บัญชี 318-2-38060-9

ธรรมบรรยาย

ถือเป็นส่วนสำคัญของหลักสูตร เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติธรรม การบรรยายใช้สื่อ power point ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจในธรรมบรรยายได้ดียิ่งขึ้นเนื้อหาประกอบด้วยเรื่อง โลกกับธรรม, ขันธ์ 5, ไตรลักษณ์, สมาธิ นิมิต, สมถ-วิปัสสนา, อริยสัจ 4, มรรค 8, สติปัฏฐาน 4, โพชฌงค์7, โพธิปักขิยธรรม, ปฏิจจสมุปบาท, สังโยชน์10, บารมี10, จริตของผู้บรรลุธรรม, กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น



พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ จากวัดตาดน้ำพุ (ซ้าย) ร่วมกับพระอาจารย์กิตติ สุธีโร จากวัดป่าบ้านจิก (ขวา) และพระอาจารย์บรรจง จินฺตามโย จากวัดป่าบ้านค้อ เป็นพระวิทยากร





ผู้เข้าปฏิบัติธรรมพักที่เต้นท์ ใต้เรือนนอนหลังคาจาก

การที่เราเกิดมาในครอบครัวใด เราย่อมมีความสัมพันธ์
กับแม่หรือพ่อของเรามาก่อนในอดีตชาติ

หากเราเป็นผู้เลือกเกิดเองได้ เหตุใดบางคนจึงเกิดเป็นลูกคนจน
บางคนเกิดเป็นลูกคนรวย บางคนเกิดในครอบครัวที่มีสัมมาทิฐิ
บางคนเกิดในครอบครัวที่มีมิจฉาทิฐิ

คำตอบก็คือเรานั่นแหละเป็นผู้เลือกของเราเอง ไม่ว่าจะเกิดในครอบครัวที่ดี
หรือไม่ก็ตาม
พระพุทธองค์ตรัสว่าคนเราเสมอกันด้วยธาตุ
หมายถึงคนมีนิสัยใจคอเช่นไร ย่อมเลือกคบคนเช่นนั้น เป็นต้นว่า

คนชอบเล่น**การพนัน**	ย่อมมีเพื่อนที่เป็นนักเลง**การพนัน**
คนชอบ**ดื่มสุรา**	ย่อมสนิทสนมกับคนที่ชอบ**ดื่มสุรา**
ผู้ปฏิบัติ**ธรรม**	ย่อมมีกัลยา ณ มิตร เป็นผู้ปฏิบัติ**ธรรม** เป็นต้น

เมื่อเราคลุกคลีอยู่กับคนกลุ่มใด นอกจากนิสัยใจคอและรสนิยมของเรา
จะเป็นไปตามคนกลุ่มนั้นแล้ว เรายังสนิทสนมรักใคร่กับคนในกลุ่มด้วย
เมื่อเป็นเช่นนี้ คนที่เราเลือกไปเกิดด้วย ก็คือคนในกลุ่มที่เราเคยสนิทสนม
คุ้นเคยกันมาก่อนนั่นเอง หาใช่คนแปลกหน้าอื่นไกลไม่

อย่าโทษผู้อื่นเลยเมื่อเราต้องไปเกิดในตระกูลต่ำ หรือในครอบครัว
ที่มีมิจฉาทิฐิ จงยอมรับการตัดสินใจของเราเถิดว่าเราเป็นผู้เลือกเอง
จะมีใครบังคับก็หาไม่

ภาพปก: จากนิตยสาร Secret

เราเลือกเกิดได้

พระอาจารย์ชานชัย อธิปญฺโญ